Je désamorce les tensions et conflits

Développement Pro

Objectifs de la formation

- Savoir identifier les types de tension au sein de ses équipes,
- Adapter ses postures en fonction des situations rencontrées,
- Agir, adapter ses actions, pour traiter les tensions et conflits de la manière la plus efficace, afin de préserver au mieux la relation.

Profil formateur : Formation animée par un formateur confirmé.

Méthodes pédagogiques : La formation est essentiellement pratique, les méthodes pédagogiques reposent les principes suivants :

- Classes inversées,
- Maïeutique via des partages d'expérience, des activités digitales, des exercices d'intelligence collective,
- Mises en situation,
- Etudes de cas,
- Bases présentées de manière magistrale illustrées,
- Feedback du formateur et du groupe

Durée de la formation : 8h, réparties en 2 sessions de 3h30 de formation +1h de suivi post-formation

Formation 100% à distance (en visio)
Groupe jusqu'à 6 personnes

MS Formation 6/8 rue des Jardiniers - 60300 Senlis - Tel : 03 59 30 65 05 - email : contact@msformation.net
SASU au capital de 7630 € - RCS Senlis 440909943 – Numéro d'activité 22.60.02086.60

Contenu de l'action de formation

En amont de la formation

- Autodiagnostic du positionnement du manager en situation de tension
- Identification d'une situation de tension présente ou passée, qui servira d'étude de cas pour la formation. Et analyse de ses paramètres
- Réflexion sur les notions en relation avec la formation
- Recueil des attentes individuelles pour nous permettre d'adapter les contenus

La posture managériale en situation de tension

- A partir de l'autodiagnostic, repérage des préférences de chacun
- Analyse de l'impact sur soi et sur l'autre de ces modes de fonctionnement
- La posture du manager face à la situation de tension ou conflit
- Etats du moi et triangle de Karpman
- Posture adulte/adulte et assertivité

Les typologies de tensions

- Différencier divergence, opposition et rupture
- Quelles options face à chaque grand type de tension
- Reformulation et communication non violente : deux outils simples mais très efficaces
- Savoir agir en tiers médiateur

Mon plan d'action

- Mes axes de travail pour le mois à venir

Profil stagiaire : Manager hiérarchique ou fonctionnel.

Prérequis : Posséder un ordinateur avec caméra et micro + connexion internet HD.
Comprendre et s'exprimer en français

Accessibilité des personnes en situation de handicap : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nos locaux sont aux normes afin de pouvoir accueillir tout public. Aussi, nous pouvons adapter nos méthodes pédagogiques et notre animation, tout comme nos supports partagés, en fonction du handicap et des besoins de l'apprenant. Notre équipe pédagogique, en collaboration avec notre référent handicap (Aurélien Morhain : aurelien.morhain@msformation.net / 03-59-30-65-05), mobilisent les ressources nécessaires pour permettre à chacun de se former.

Plusieurs parcours pour poursuivre votre perfectionnement :

- Notre parcours *'J'apprivoise mes émotions'* pour une meilleure maîtrise de ses émotions et gagner en sérénité.
- Notre parcours *'Je communique mieux grâce à la Process com'* pour pouvoir adapter sa communication à son interlocuteur, faciliter la relation, et débloquer certaines situations complexes.

- Un accompagnement individuel sur mesure selon vos besoins et objectifs

Retrouvez sur notre site internet toutes les précisions sur nos offres de formation :
■ Notre offre de formation en Management et Développement pro : ici

Notre centre

L'équipe porte haut ce qui fait sa différence :

- **Flexibilité** : parce que nous savons à quel point votre activité peut fluctuer, nous créons des modules qui s'intègrent complétement à vos contraintes : demi-journées, journées non consécutives, formations à distance et suivis personnalisés dans l'entreprise.
- **Bienveillance** : créer des relations respectueuses et équitables avec nos parties prenantes est essentiel. Apprenants, clients, formateurs et fournisseurs font partie de notre écosystème, et nous mettons tout en œuvre pour que chacun évolue harmonieusement en son sein.
- **Engagement :** l'engagement chez MS, c'est un état d'esprit et une attitude au quotidien. Chacun fait de son mieux, s'investit dans la mission qui lui est confiée pour la réussite du projet d'entreprise.
- **Authenticité :** MS Formation propose des parcours de formation dans le respect de l'honnêteté, de l'intégrité et de la transparence. C'est pourquoi nos formateurs et nos clients nous font confiance depuis toutes ces années !

Notre centre est référencé Qualiopi au titre de la catégorie « Actions de formation » - un gage de sérieux et de professionnalisme, pour des formations de qualité.

Moyens pédagogiques et techniques

Nos formateurs sont recrutés conformément à la charte qualité MS Formation et sont experts dans leur domaine de compétences. Ils articulent diverses méthodes pédagogiques et utilisent des outils variés (outils numériques, jeux interactifs, logiciels de visioconférence…) pour s'adapter à leur public et optimiser l'apprentissage.
Nos référents pôles et notre responsable pédagogique (Sandrine Manzelle) supervisent l'ensemble des parcours de formation.
Par ailleurs, notre centre de formation est équipé de :

- Salles de formation lumineuses, ergonomiques et équipées d'écran
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux

Tous nos locaux répondent aux exigences d'accueil des personnes en situation de handicap et sont donc accessibles.

- Dans le cas d'une formation chez le client, ce dernier met à disposition locaux et matériels répondant aux mêmes exigences.
- **Dans le cas d'une formation animée en visio, nous privilégions Zoom, Teams ou tout autre plateforme dédiée selon les préférences du client.**

Dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, MS Formation donne accès à sa plateforme de partage DIGIFORMA, permettant à chaque apprenant de récupérer en ligne toutes les ressources de la formation.
Par ailleurs, MS Formation met en place 2 types d'évaluations :

- Des évaluations des acquis en cours et fin de formation (via quiz, exercices pratiques, études de cas, jeux de rôles, mises en situation, et passage d'une certification pour les parcours concernés)
- Une évaluation de la qualité de la formation délivrée

Une attestation de fin de formation est remise au participant.
Tout au long du parcours, chaque session est justifiée par un émargement numérique attestant la présence du stagiaire en formation.