

# Pour des relations authentiques et durables : Sortez des jeux de pouvoir



## Objectifs

- Vous utilisez pertinemment vos compétences relationnelles.
- Vous gérez habilement les conflits avec une méthode adaptée.



## Contenu

### Désamorcer les situations conflictuelles :

- Comprendre la genèse des conflits et des situations donnant lieu à un arbitrage.
- Repérer les jeux de pouvoirs, les messages déguisés dans la parole ou les attitudes.
- Repérer les comportements significatifs: agressivité, menace, disqualification, injonction, menace, culpabilisation, rapports dominants/dominés, fuite...
- Intégrer les spécificités d'une communication conflictuelle (verbal et non verbal)

### Adaptez votre mode de communication :

- Développer une relation de confiance, responsable et évolutive.
- Désamorcer et/ou éviter les conflits par la communication non violente.
- Transformer une situation conflictuelle en relation professionnelle vivante, riche et créative.
- Maîtriser une méthode d'analyse de résolution de « problèmes orientée solutions ».

### Révéler vos compétences relationnelles :

- Connaissance de soi : émotions, comportements, besoins, système de pensées...
- Ecouter, accueillir l'autre dans sa différence.
- Se positionner dans le respect de ses valeurs et de celles des autres.



## Présence

- 3 jours de formation
- Durée : 20 heures.