

FORMATION BÉNÉVOLE

Samedi 22 février 2025 9h30-16h30

Anticiper et gérer les situations conflictuelles

Objectifs pédagogiques

La formation vise à permettre aux participants de :

- Appréhender les mécanismes du conflit et ses effets secondaires
- Savoir analyser une situation
- Gérer une situation conflictuelle tout en soignant la relation et son encrage

Contenu

- Les différents conflits [formes, réactions, types] et leurs impacts [bénéfiques et destructifs]
- Les effets secondaires sur le mental et le corps
- Le rôle des émotions
- Quel rôle je joue ? Quel rôle joue mon ou mes interlocuteurs ? Quels sont mon ou mes enjeux ?
- Comprendre les mécanismes des jeux psychologiques et leurs impacts
- Améliorer sa capacité d'écoute et de questionnement pour passer de « juste entendre » à « écouter vraiment » son ou ses interlocuteurs
- Adopter un comportement assertif et une communication positive
- Apprendre à poser des limites « justes » - savoir dire « non » tout en prenant soin de la relation
- Trouver des stratégies pour faire avancer une situation conflictuelle [Expérimenter les méthodes de communication C.N.V. et D.E.S.C.]

Contact :

Michael VINCENT

Chargé de mission vie associative et formation des acteurs

URIOPSS Hauts-de-France

03 20 12 83 45 - 06 18 49 81 02 - m.vincent@uriopss-hdf.fr

INSCRIPTION



Modalités

A partir des documents fournis par l'association et des réalités

Apports des participants, échanges collectifs, questionnements

Public

- Bénévoles associatifs

