

# Leadership et intelligence des conflits

N° de cours

19-30

## Description

Le stress au travail est causé, dans plus de 80% des cas, par des conflits. Face à un obstacle, nous ressentons des émotions que nous ne savons pas toujours gérer et qui nous conduisent à adopter des comportements qui vont à l'encontre de notre volonté. Alors comment développer des comportements qui favorisent une issue constructive aux conflits ? S'il est difficile de changer sa personnalité, son point de vue ou ses sentiments, il est en notre pouvoir de contrôler nos comportements. Une meilleure connaissance de soi et la volonté de progresser, nous octroient un gain de liberté nous permettant de choisir notre réponse comportementale plutôt que de la subir.

## Objectifs

- Comprendre la dynamique du conflit et ses réactions
- Connaître les émotions
- Connaître et désamorcer ses points de réactivité immédiate
- Éviter de s'engager dans des réactions destructrices
- Développer de nouvelles stratégies intégrées dans un plan d'action

## Méthodes

Méthode active : exercices en groupe, et en sous-groupes

## Prérequis

Aucun

 <b>Formateur</b>	Grégory Quirino, responsable de formation avec diplôme fédéral
 <b>Date(s)</b>	A déterminer
 <b>Horaire</b>	De 8h30 à 16h30
 <b>Durée</b>	2 journées de 8 périodes de 45 minutes
 <b>Nombre de participants</b>	minimum 5 personnes maximum 12 personnes
 <b>Public-cible</b>	Personne intéressée à comprendre son fonctionnement et acquérir une technique de résolution des conflits
 <b>Lieu</b>	Chablais VS et VD
 <b>Prix</b>	Sur demande
 <b>Délai d'inscription</b>	Dix jours ouvrables avant le début du cours
 <b>Attestation</b>	Une attestation sera remise à chaque participant-e à la fin de la formation.
 <b>Formation(s) connexe(s)</b>	Résilience dans l'environnement agile
 <b>Renseignements &amp; inscription</b>	esprit-momentum Sàrl Route de la Chapelle 30 1868 Collombey +41 24 472 14 04 <a href="mailto:info@esprit-momentum.ch">info@esprit-momentum.ch</a> <a href="http://www.esprit-momentum.ch">www.esprit-momentum.ch</a>