

APPRENDRE À GÉRER LES CONFLITS

Programme de formation détaillée

Objectifs et capacités
acquises du module

OBJECTIFS :

- Aborder sereinement la retraite.
- Réfléchir et contruire son nouveau projet de vie.
- S'approprier quelques clés d'évolution personnelle pour son bien-être physique et psychique.

COMPÉTENCES ACQUISES :

- Se préparer à cette transition de vie en toute sérénité tout en construisant son avenir.
- Créer un quotidien harmonieux, riche de perspectives.

2 jours = 14 h
Inter : 1780 € HT
Intra : 3740 € HT

Niveau prérequis

- Envisager de s'investir personnellement pour bénéficier pleinement des outils proposés par cette formation.

Méthodes et moyens
pédagogiques

Exercice d'application
Autodiagnostic
Partage d'expériences
Mise en situation

Public visé

- Toute personne qui va partir à la retraite ou qui est déjà à la retraite.

Validation

Les compétence visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

PARTIE 1 : FAIRE LE BON DIAGNOSTIC DE LA SITUATION DE CONFLIT

- Repérer les signes avant-coureurs
 - Connaître et gérer les émotions liées au changement.
- Appréhender les causes et les conséquences des conflits
 - Rythme de vie, changement de statut, évolution des relations,
 - Modification des activités.
- Limiter les facteurs de risque
 - Connaître ses besoins essentiels.
 - Comprendre l'intérêt de répondre à ses besoins pour son équilibre de vie.
 - Oser nommer et répondre à ses besoins physiques, sociaux et intellectuels.

PARTIE 2 : DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES NÉCESSAIRES À LA RÉOLUTION DE CONFLITS

- Apprendre à gérer vos émotions
 - Environnement, relations familiales et sociales, rapport au temps et idée de nouvelles activités.
- Développer empathie et assertivité
 - Concilier son projet de vie avec ses valeurs personnelles.
- Utiliser l'écoute active et la communication positive
 - Les clés de la communication bienveillante
- Sortir de la solitude ou de l'isolement
 - Oser vivre de nouvelles expériences et nourrir son évolution personnelle

PARTIE 3 : TRAITER LE CONFLIT ET GÉRER L'APRÈS-CONFLIT

- Établir la carte du conflit
 - Les clés de la pratique de l'attention
- Conduire un entretien de résolution du conflit : le DESC
- Éviter les obstacles majeurs
- Créer les conditions favorisant la coopération durable