

FAIRE FACE A DES SITUATIONS DELICATES

Ce que vous vivez

Vous vous retrouvez parfois confronté à des situations tendues, des désaccords implicites ou des sujets sensibles à aborder. Ces moments demandent tact, confiance et posture assertive pour éviter tensions ou blocages. Vous cherchez à affiner votre comportement relationnel pour mieux désamorcer et piloter ces échanges.

Pour qui

Tout professionnel amené à gérer ou désamorcer des situations relationnelles sensibles dans son activité.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Identifier les situations délicates et comprendre leurs ressorts
- Développer ses ressources personnelles pour mieux y faire face
- Apprendre à se détendre, se recentrer, et gérer ses émotions
- Utiliser une méthode efficace de résolution de problèmes (O.D.S.A.)
- Adopter une communication assertive et prévenir les conflits
- Élaborer un plan de progrès personnalisé

Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic managérial
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Jeux de rôles & mises en situation
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation
- Retour croisé sur les pratiques managériales

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

Contenu de la formation

Identifier les situations délicates

- Définir les situations problématiques et leurs enjeux émotionnels
- Analyser ses propres réactions (évitement, confrontation, automatisme)

Développer ses ressources personnelles

- Transformer ses croyances limitantes en leviers d'action
- Déjouer ses mécanismes d'auto-sabotage
- Formuler des messages internes plus positifs et porteurs

Apprendre à se ressourcer et se détendre

- Techniques de respiration, relaxation et visualisation
- Gestion émotionnelle et décryptage des sentiments parasites
- Affirmation de ses besoins et renforcement de l'estime de soi

Maîtriser la méthode O.D.S.A.

- Observer objectivement la situation
- Définir un objectif clair
- Stimuler sa créativité pour rechercher des solutions
- Agir avec planification et suivi d'impact

Développer une communication assertive

- S'affirmer avec respect, même en situation de tension
- Gérer les désaccords en équilibrant ses positions
- Mobiliser les principes de la communication non violente (CNV)

Profil de l'intervenant

Formateur spécialisé en communication relationnelle et gestion émotionnelle, disposant d'une expertise dans la médiation, la CNV et l'intelligence émotionnelle.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

Organisme certifié Qualiopi
sous le n°2020/89914.1
pour les actions de formation.

SAS au capital de 7 500€
SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378
www.excellensformation.com