

# Formation

## *Se positionner dans les situations conflictuelles*

### Objectifs

Apprendre à se positionner dans le respect de soi et de l'autre.

### Public concerné

Toute personne souhaitant développer des relations constructives avec ses interlocuteurs.

### Nombre de participants

Dix participants.

### Méthode pédagogique

Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques, à partir du vécu du participant, afin d'intégrer efficacement la théorie. Jeux de rôles, interactivité, échanges, coaching, mises en situation, exercices ludiques, quiz.

### Evaluation

Fiche d'évaluation remplie par le participant à la fin de la formation.

### Prérequis

Aucun.

| Programme   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Découvrir l'assertivité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définition</li> <li>• Origines</li> <li>• Exemple historique</li> </ul> <p><b>Etre acteur de sa vie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déterminer ses valeurs</li> <li>• Analyser ses stratégies de réussite et d'échec</li> <li>• Identifier ses croyances, ses états internes et ses comportements</li> </ul> <p><b>Modifier ses schémas négatifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opter pour le socle des croyances positives</li> <li>• Mobiliser ses ressources avec l'ancrage</li> <li>• Comprendre les désirs et les peurs liés aux différents comportements</li> </ul> | <p><b>Actionner les leviers du changement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dénouer les situations avec la boucle relationnelle</li> <li>• Questionner avec la boussole du langage</li> <li>• Se positionner dans le respect de soi et de l'autre</li> </ul> <p><b>Evoluer sur un plan professionnel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses axes de progrès</li> <li>• Se fixer des objectifs</li> <li>• Définir ses actions</li> </ul> |  |
| <p><b>Durée : 2 jours</b><br/>Dates : à déterminer<br/>8h30-12h00 / 13h30-17h00</p>   | <p><b>COMPETENS</b><br/>91bis rue du Général Mangin<br/>38100 Grenoble</p>  | <p><b>Tarif forfaitaire /jour</b><br/>Nous consulter</p> |

### COMPETENS

91 bis, rue du Général Mangin 38100 Grenoble

[christophe.duherian@competens.fr](mailto:christophe.duherian@competens.fr) Tél. : 04 38 49 13 71/ 06 08 46 53 00 [www.competens.fr](http://www.competens.fr)

SARL au capital de 22 000 €. Code NAF : 7022 Z. Siret : 42490035500027

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380646838 auprès du préfet de Rhône-Alpes