

# Gérer les relations difficiles entre adultes

Lieu Locaux du bénéficiaire	<b>Public et prérequis</b> Formation accessible à toute personne en lien avec du public et exposée à des situations conflictuelles	<b>Durée</b> 2 JOURS (12 heures)
	<b>Evaluation</b> Auto-évaluation des acquis de la formation	<b>Effectif</b> 6-15 / groupe

## Objectifs

- ✓ Instaurer une relation équilibrée entre les différents acteurs en présence
- ✓ Acquérir les attitudes et les réflexes comportementaux pour gérer les situations difficiles
- ✓ Se doter d'outils pour la résolution positive de situations difficiles
- ✓ S'autoriser à intervenir

## Contenu indicatif

- Eléments théoriques (communication interpersonnelle, les différents conflits, les notions de responsabilité, de sécurité, de respect, ...)
- Se connaître pour s'adapter (identifier les mécanismes relationnels en jeu, reconnaître ses émotions et les gérer, prendre conscience de ses limites, (re)trouver sa zone de stabilité, prendre de la distance)
- Retrouver une relation équilibrée (entendre les sous-entendus, les besoins exprimés et non-exprimés, questionner sans jugement, reformuler, écouter ses propres besoins et les poser, clarifier les enjeux, gérer les comportements agressifs, violents, ..., entrer positivement dans l'après conflit)

## Méthodes

- Alternance d'apports théoriques, de mises en situation et d'exercices pratiques.
- Remise de supports à l'issue

## Approfondissement

Cette formation peut être complétée par une ou deux journées d'approfondissement ou de mises en situations pratiques.

*Toutes nos propositions de formation peuvent être adaptées aux besoins et attentes de nos clients*