



Formation distancielle

PREVENIR & FAIRE FACE AUX SITUATIONS DE TENSION A DISTANCE

Dans ce contexte de crise sanitaire, nous avons massivement **basculé dans le travail à distance**. Bonne nouvelle pour ceux qui ont réduit leur temps de transport. Plus problématique pour ceux qui font face à une réorganisation pro accélérée, une surcharge familiale, des insatisfactions clients, des lenteurs techniques ...

Ces difficultés exacerbent parfois les tensions au sein d'une équipe. Lorsqu'elles augmentent en intensité, elle peuvent se transformer en conflit. Ces conflits nous invitent à clarifier nos besoins et trouver un chemin pour les satisfaire.

Cette formation vous donne des clefs pour transformer les conflits de façon constructive. Elle permet de prendre du recul et de se repositionner dans la relation à distance avec vos collaborateurs.

Dans le cadre de cette formation, vous suivrez **3 classes virtuelles** et mènerez des **travaux entre les sessions**

Formation 100% À DISTANCE.

OBJECTIFS GENERAUX

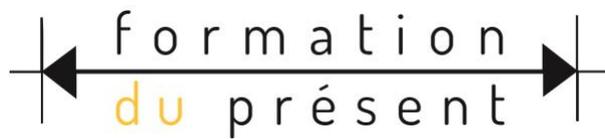
La formation va permettre aux participants de :

- **Analyser des situations de tension à distance à l'aide d'outils pratiques** pour accéder à une compréhension fine des situations
- **Se positionner de façon assertive** dans ces situations complexes et à risque
- **De diminuer le coût émotionnel** des conflits

Formation du Présent

88 Av Paul Vaillant Couturier - 94400 Vitry sur Seine
N° de Siret : 828 790 121 00010 – APE : 7022Z

www.formationdupresent.fr - info@formationdupresent.fr



COMPETENCES VISEES

- Acquérir une meilleure connaissance de ses besoins
- Identifier le lien entre sensations physiques, émotions et pensées
- Nommer précisément le type de frustration en jeu et les mécanismes de défenses
- Identifier ses ressources pour apaiser les tensions vécues
- Identifier ses outils de protection pour nourrir ses besoins et se protéger
- Se positionner pour sortir du sentiment d'impuissance (méthode PISTES)
- Se prémunir de ses tentations de toute-puissance et de solution radicale
- Comprendre le rôle que l'on joue, prendre sa responsabilité
- Trouver une position assertive de garant

PRE REQUIS - Avoir rempli notre questionnaire «**Vécu Professionnel** », adressé par courriel avant le début de la formation. Ce questionnaire permet d'identifier les situations de tension dans le vécu professionnel et sera utilisé en formation pour illustrer et partager les expériences des participants.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 personnes max

PROGRAMME

PREPARATION A LA FORMATION (45min)

Questionnaire sur le vécu professionnel à remplir en amont.

CLASSE VIRTUELLE #1 (2h15)

LES 4 ETAPES D'UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

- Présentation de la formation : objectifs, méthodes pédagogiques, contrat d'animation, attentes des participants
- Identifier les émotions à l'œuvre et leur fonctionnement dans une situation de conflit à distance
- Repérer les besoins frustrés avec un questionnaire d'analyse
- Déterminer les 4 étapes pour exprimer un ressenti sans perdre la face

ACTIVITE INTERSESSION #1 (1h30 min) : OUTIL D'ANALYSE DES SITUATIONS de TENSION

A partir d'une situation de tension d'intensité modérée, identifier les sensations physiques, les émotions et les affects, puis les pensées et les jugements - Partage des découvertes personnelles sur un pad collaboratif.

CLASSE VIRTUELLE #2 (2h15)

LES OUTILS DE PROTECTION

- Appropriation des acquis de la journée précédente
- Approfondir les notions de frustrations et besoins
- Identifier son mécanisme de défense en cas de dérangement
- S'appropriation des attitudes qui apaisent dans la relation à distance

Formation du Présent

88 Av Paul Vaillant Couturier - 94400 Vitry sur Seine

N° de Siret : 828 790 121 00010 – APE : 7022Z

www.formationdupresent.fr - info@formationdupresent.fr



ACTIVITE INTERSESSION #2 (30 min) : RESSOURCES SUR L'ESCALADE MIMETIQUE

Support à lire : "repérer et prévenir l'escalade mimétique"

CLASSE VIRTUELLE #3 (2h30)

LA METHODE « PISTES » POUR SORTIR DE L'IMPUISSANCE

- S'appropriier les acquis de la journée précédente
- Découvrir les différents rôles dans une situation de conflit à distance : Victime, Agresseur, Sauveur, Garant
- Découvrir et appliquer la méthode « PISTES » pour sortir de l'impuissance, et formuler une intention - mises en situation.

DEBRIEFING DE LA FORMATION

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DE LA FORMATION

- **Horaires proposés** : 2 sessions de 2h15 + 1 session de 2h30 – Soit 7h
- **Mode d'organisation pédagogique** : DISTANCIEL (inta ou en inter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT MIS EN ŒUVRE

Formation active et interactive adaptée aux pratiques et aux attentes des participants. Alternance de travail en groupe et travail individuel (entretien, travail de lecture / écriture).

Apport de documentations / articles et d'éléments de bibliographie sur la thématique.

- Pédagogie active et ludique
- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Travail en sous groupe
- Retour d'expérience

FORMATEUR PRESENTI /MOYENS D'ENCADREMENT :

Christophe M. - formateur en Approche et Transformation Constructives des Conflits (ATCC®), intervenant d'ATCC Institut. Il intervient auprès de tout type de public, en entreprise, auprès d'association, ou de professionnels en activités. Il est supervisé au sein du réseau de formateurs ATCC®.

MOYENS DE SUIVI ET D'APPRECIATION DES RÉSULTATS

A l'issue de la formation, l'intervenante rédigera un bilan permettant de faire apparaître une synthèse des appréciations des participants et un ensemble d'éléments saillants de cette formation

- **Suivi de l'exécution** : Attestation d'assiduité en fin de formation
- **Appréciation des résultats** : Feuille d'évaluation à chaud

Formation du Présent

88 Av Paul Vaillant Couturier - 94400 Vitry sur Seine

N° de Siret : 828 790 121 00010 – APE : 7022Z

www.formationdupresent.fr - info@formationdupresent.fr