

## Public concerné

## Prérequis

Formation ouverte à toute personne concernée par le travail en équipe

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Objectifs

Améliorer son efficacité personnelle afin de mieux atteindre ses objectifs

Résoudre les conflits au quotidien et les sources de tension

Développer des relations constructives avec ses salariés, collègues, usagers et partenaires

## Programme

Les mécanismes du conflit et ses effets secondaires

- Les différents conflits [formes - réactions - types] et leurs résultats [bénéfiques et destructifs]

- Les effets secondaires sur le mental - le corps

Savoir analyser une situation : quel rôle je joue ? Quel rôle joue mon ou mes interlocuteurs ? Quels sont mes enjeux ?

- Comprendre le mécanisme des jeux psychologiques et les impacts

- Être en capacité de les repérer pour les éviter ou le cas échéant en sortir

Améliorer sa capacité d'écoute et de questionnement pour passer de « juste entendre » à « écouter vraiment » son interlocuteur

Apprendre à poser des limites « justes » - savoir dire « non » tout en prenant soin de la relation

- Adopter un comportement « Assertif »

Trouver des stratégies pour résoudre un conflit

- Expérimenter les méthodes de communication : C.N.V et D.E.S.C

## Durée, effectifs

14 heures.

12 stagiaires (capacité maximum).

## Intervenant(s)

Karine SZEREMETA, Coach - formatrice

Présentation des intervenants accessible via notre site : <https://www.uriopss-hdf.fr/formation>

## Moyens pédagogiques et techniques

Apports théoriques (70%) et exercices pratiques – mises en situations (30%)

Utilisation de nombreux supports pour faciliter les échanges et les interactions

Ressources pédagogiques mises à disposition des stagiaires

## Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation des acquis en cours de formation

## Matériel nécessaire pour suivre la formation

Aucun matériel particulier n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Délais moyens pour accéder à la formation

Les formations en Inter font l'objet d'une programmation accessible [via le catalogue en ligne](#).

Les formations en Intra sont programmées en tenant compte des disponibilités des apprenants et des intervenants.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les stagiaires en situation de handicap sont invités à préciser leur besoin via le bulletin d'inscription et/ou à nous contacter en amont de la formation afin d'échanger sur les éventuelles adaptations nécessaires.

Les locaux de l'Uriopss, à Boves et à Lille, sont accessibles pour les personnes à mobilité réduite.

Le cas échéant, l'Uriopss s'appuie sur un réseau de partenaires pour répondre aux besoins exprimés, ou orienter si besoin vers les dispositifs ou acteurs spécialisés.

**Référente Handicap** pour l'organisme de formation de l'Uriopss Hauts-de-France :

Martine BABELA : [m.babela@uriopss-hdf.fr](mailto:m.babela@uriopss-hdf.fr)





*Unir les associations pour développer les Solidarités*

**Programme de formation**  
**Gérer tensions et conflits au sein d'une équipe de travail**

(Registre public d'accessibilité téléchargeable depuis le site Internet)