

Prévenir et gérer les conflits

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Modalités : Formation mixte

Profils des apprenants

- Tout public

Prérequis

- Aucun prérequis

Accessibilité : Toute personne en situation de handicap peut accéder à nos formations (présentiel ou en distanciel). L'accessibilité est étudiée au cas par cas par notre référente handicap Ana Borges (01 40 20 21 22 - ana.borges@ifod-cie.fr).

Délais d'accès à la formation : 10 jours

Objectifs pédagogiques

- Renforcer la capacité à identifier et comprendre les diverses émotions
- Développer des stratégies de régulation d'émotions
- Acquérir des techniques pour exprimer ses émotions
- Savoir mettre en pratique la reconnaissance, la régulation et l'expression des émotions

Contenu de la formation

- Diagnostic et Debrief EQ-i individuel par un.e coach.e certifié.e. (1,5h) : chaque participant répond à une évaluation en ligne de l'intelligence émotionnelle (EQ-i) et bénéficie d'un debriefing afin de mieux comprendre son profil émotionnel personnel, identifier ses forces et ses axes de développement pour mieux prévenir et gérer les conflits.
- Formation collective à distance sur la prévention et gestion des conflits (4h) : Immersion interactive dans les dynamiques des émotions pour explorer l'impact de celles-ci sur nos pensées et actions / Identification des Émotions : Techniques pour reconnaître et nommer les émotions spécifiques et les peurs rencontrées lors des situations de changement et de conflits / Stratégies de Gestion des Conflits : Développement de stratégies personnalisées pour gérer les conflits de manière constructive, en se basant sur la compréhension des émotions personnelles et interpersonnelles et la communication constructive.
- Parcours digital EQ-Plus sur l'Intelligence émotionnelle (1,5h)
- La formation utilisera des méthodes interactives incluant des discussions en groupe, des ateliers Pratiques en sous-groupes basés sur les situations réelles des participants. Ces ateliers sont conçus pour mettre en pratique les techniques de gestion des émotions et de résolution de conflits. L'approche est conçue pour favoriser une atmosphère d'apprentissage engageante et soutenante, permettant une réflexion profonde et un développement personnel significatif.

Organisation de la formation

Ressources pédagogiques et techniques

- Les formations de l'IFOD et du CIE proposent aux apprenants des parcours Blended vivants et engageants aux modalités variées, centrés sur les besoins apprenants et leurs émotions. Ces parcours sont composés :
- D'apports théoriques apportés par le formateur à travers des supports de formation variés mêlant articles, lectures vidéos, photos, reportages, etc.
- De mises en pratique sous la forme d'exercices, d'études de cas, de mises en situation en individuel ou en sous-groupe.
- De points réguliers de compréhension et d'actions de remédiation le cas échéant, individuelles ou collectives.
- De moments d'écoute active, de questionnement, d'accompagnement, de pilotage, d'analyse, de restitution, de debrief.

- D'un parcours digital « fil rouge » sur la plateforme Digiforma disponible tout au long de la formation (et pendant une durée d'un an) pour retrouver tous les éléments essentiels de la formation et travaux d'intersession. L'accès à la plateforme est communiqué 10 jours avant le démarrage en collectif.

Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- Un questionnaire de pré-positionnement est envoyé en amont de la formation pour évaluer les compétences et attentes du participant.
- Une évaluation des acquis sous forme de QCM ou livrables à réaliser est proposée tout au long de la formation pour faciliter l'ancrage des connaissances et la mise en pratique.
- Un certificat IFOD qui atteste de la réussite aux critères d'évaluation fixés par l'école pour cette formation.

Équipe pédagogique

Cette formation sera animée par un.e coach.e certifié.e EQ-i.

Plus d'infos sur : <https://www.ifod.fr/intervenants/>

Suivi qualité

Un questionnaire de satisfaction à chaud est envoyé aux participants à la fin de chaque formation via Digiforma. Cette évaluation est analysée par le service Pédagogie & Qualité pour étude, amélioration continue, suivi statistiques et mise en place d'actions correctives et tracées le cas échéant. Un questionnaire à froid est également envoyé 6 mois après la fin du parcours de formation via Digiforma.