

# PREVENIR ET GERER LES CONFLITS - ASYNCHRONE

**Durée:** 4.00 heures (0.00 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 digitale asynchrone sur la prévention et gestion des conflits (2,5h) : 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.
- La formation utilisera des méthodes pédagogiques ludiques et interactives en digital adaptées à des cas concrets contextualisés. L'approche est conçue pour favoriser une atmosphère d'apprentissage engageante et soutenante, permettant une réflexion profonde et un développement personnel significatif dans la mise en pratique de la gestion des émotions et la résolution de conflits.

## Organisation de la formation

### Ressources pédagogiques et techniques

- Les formations de l'IFOD et du CIE proposent de manière générale aux apprenants des parcours de formation 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 riches mêlant articles, lectures, vidéos, photos, reportages, modules animés etc.
- De mises en pratique sous la forme d'exercices, d'études de cas, de mises en situation.
- L'accès à la plateforme Digiforma est garanti un an, pour retrouver à tout moment tous les éléments essentiels de la formation.

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

- Un certificat IFOD qui atteste de la réussite aux critères d'évaluation fixés par l'école pour cette formation.

### Équipe pédagogique



Cette formation sera conçue et 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.