



La gestion des conflits avec les techniques théâtrales

Réf : DP05

DÉFINIR LE CONFLIT

-Caractériser le conflit : Analysez un conflit à travers une scène théâtrale improvisée. En binômes ou petits groupes, mettez-en Scène différentes formes de conflits (intra-personnels, inter-personnels, organisationnels).

- Repérer les signes : Utilisation d'exercices de mise en scène pour détecter les signaux non verbaux précurseurs d'un conflit.

- Identifier les sources : Par des jeux de rôle, explorez les causes sous-jacentes des conflits, comme les malentendus ou les attentes non exprimées.

- Connaître les conséquences : Créez des scénarios alternatifs où les conflits sont soit résolus, soit ignorés, pour montrer l'impact des deux approches.

UTILISER MON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Repérer mes réactions émotionnelles : Utilisation d'exercices d'expression corporelle pour identifier les émotions ressenties dans des situations conflictuelles (ex. : improvisation sans parole pour montrer la montée du stress ou de la frustration).

- Identifier les réflexes à mettre en œuvre : Mettez en scène des situations où vous devez faire preuve d'intelligence émotionnelle face à un conflit. Changez les rôles (observateur, acteur) pour mieux comprendre les différentes perceptions.

- Comprendre et gérer le stress : Exercice de gestion du stress par la respiration et la relaxation inspirée du travail corporel théâtral. Utilisation de techniques de respiration scénique pour calmer les tensions.

PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE ET L'EMPATHIE

- Posture d'ouverture relationnelle : Simulez des conversations conflictuelles et appliquez des techniques théâtrales pour améliorer votre posture corporelle, votre langage non verbal et la façon dont vous créez un espace d'écoute.

- Pratiquer l'analyse transactionnelle comme outil de communication : Par des jeux de rôle théâtraux, expérimentez les différents états du moi (Parent, Adulte, Enfant) dans la gestion de conflits. Changez de rôles pour comprendre les dynamiques transactionnelles.

- Technique de questionnement et reformulation : Mettez en scène des dialogues où vous devez poser des questions ouvertes et reformuler de manière empathique pour dénouer un conflit.

- Encourager l'expression des besoins : Utilisation de techniques théâtrales comme les improvisations dirigées pour aider les participants à exprimer clairement et sans agressivité leurs besoins face à un interlocuteur.

DÉVELOPPER MON ASSERTIVITÉ

- S'entraîner aux techniques de gestion des conflits avec la Communication Non Violente : Organisez des mises en scène où les participants s'exercent à exprimer leurs besoins et ressentis en suivant les quatre étapes de la CNV (Observation, Sentiment, Besoin, Demande).

- Passer du mode « problème » au mode « solution » : Utilisez des jeux de rôle pour passer de situations conflictuelles à des propositions constructives. Faites appel à la scénographie pour visualiser le passage du « problème » à la « solution ».

- Identifier les comportements et expressions à éviter : Par des scènes improvisées, identifiez les expressions et attitudes corporelles qui enveniment un conflit. Rejouez les scènes en modifiant les comportements pour les rendre assertifs.

Programme de 2 jours soit 14h

Objectifs

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Identifier les facteurs de conflits
- S'exprimer de façon professionnelle dans des situations conflictuelles
- Mettre en place des techniques et outils pour prévenir et gérer les conflits
- Améliorer sa résistance aux situations conflictuelles.

Prérequis

Aucun prérequis

Public visé

- En cas de conflits ponctuels et/ou récurrents, liés à des facteurs structurels et/ou conjoncturels
- A toute personne qui doit faire face à des situations de tension dans son activité

Méthodologie utilisée

Alternance de questions/réponses, exercices et mise en situation jeux de rôles utilisant les techniques théâtrales. KLAXOON : l'outil pédagogique innovant connecté aux nouvelles technologies

Evaluation

Evaluation pratique et théorique avec l'outil digital Klaxoon

Délais d'accès

Mise à disposition sur notre site internet www.cadriformat.fr du calendrier prévisionnel des sessions de formation

Modalité d'accès

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes à mobilité réduite. Contacter le référent handicap olivier.david@cadriformat.fr pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

Tarifs

Entreprise : 1095€ ht soit 1188,08€ ttc incluant la prestation hôtelière (salle, pauses, déjeuners)
Intraentreprise : 2980€ ht soit 3233,30€ ttc pour un groupe de 12 apprenants maximum