



CONTEXTE

La gestion du stress et des conflits est essentielle pour une vie équilibrée. En développant une meilleure communication émotionnelle, nous pouvons aborder ces défis avec confiance.

En prenant conscience de nos émotions, nous cultivons notre résilience. L'écoute empathique et l'expression assertive favorisent des relations saines et la résolution constructive des conflits.

En créant un environnement de soutien et en communiquant nos besoins, nous renforçons notre bien-être émotionnel et notre harmonie relationnelle

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin de la formation, le participant sera capable de :

- Développer ses capacités à communiquer efficacement
- Comprendre et décoder les émotions
- Appréhender les conflits

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant gérer les conflits et adapter sa communication

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

FORFAITS

1 personne : 1,450 \$
2 personnes : 2,900 \$
3 personnes : 4,350 \$
De 4 à 10 personnes : 4,999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com



PROGRAMME

- Adapter sa communication en fonction du type de personnalité
 - Définition des perceptions
 - Les différents filtres
 - Exercice
 - Le lien entre les filtres de perception et les types de personnalité
 - Les 6 types de personnalité
 - Découverte des besoins psychologiques liés au type de personnalité
 - Exercice
- Comprendre les émotions
 - Définition des émotions
 - Le stress
 - Comment fonctionne notre cerveau
 - Les types de conflits
 - Le stress lié au type de personnalité
 - Exercice
- Appréhender le conflit
 - Les différents types de conflits
 - Les phases du conflit
 - Les facteurs déclencheurs de conflits
- La communication non verbale
 - Reconnaître les signes, le comportement à risques
 - Distance de sécurité
 - Exercices
 - Décoder les gestes non verbaux
 - Exercice
- La communication liée au conflit
 - Avoir une communication positive
 - Réagir à une agression verbale
 - Faits / Opinions
 - Exercice
- Le cadre légal
 - Le cadre juridique

Pour chaque module, il y a des exercices dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant gérer les conflits et adapter sa communication.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

FORFAITS

1 personne : 1,450 \$

2 personnes : 2,900 \$

3 personnes : 4,350 \$

De 4 à 10 personnes : 4,999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode magistrale, interrogative, démonstrative
 - Exposé
 - Débat
 - Démonstration
 - Support de formation
- Méthode pratique
 - Exercices et travaux de groupe
 - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque participant

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque participant.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant gérer les conflits et adapter sa communication.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

FORFAITS

1 personne : 1,450 \$

2 personnes : 2,900 \$

3 personnes : 4,350 \$

De 4 à 10 personnes : 4,999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.