



Apaiser les tensions avec la communication bienveillante et la sophrologie

Dans un contexte professionnel où la pression, les tensions relationnelles peuvent fragiliser la cohésion d'équipe, il devient essentiel de savoir communiquer avec justesse et de rester ancré, même en situation délicate. Cette formation propose une approche inédite, alliant les outils de la communication bienveillante et les techniques de la sophrologie, pour aider les collaborateurs à mieux désamorcer les tensions avec authenticité et efficacité.



Objectifs

- Identifier les mécanismes à l'origine des conflits interpersonnels.
- Adopter une posture de communication bienveillante en situation tendue.
- Utiliser des techniques de sophrologie pour réguler leurs émotions et gagner en clarté.
- Favoriser un climat relationnel serein au sein de l'équipe..

Programme de formation

Module 1: Prévention et résolution des conflits

- Comprendre les mécanismes d'un conflit, les différentes postures face au conflit,
- Mise en conscience de notre façon de communiquer au quotidien,
- Se mettre en position d'écoute active pour mieux comprendre son interlocuteur.

Module 2: Prévoir et désamorcer les conflits

- Être capable et gérer ses émotions: apprendre à réguler pression et frustration,
- Découvrir comment faire face aux situations difficiles, désamorcer l'agressivité,
- Relativiser ce qui apparaît comme conflit.

Module 3: La bienveillance en situation de tension

- Être soi-même tout en respectant l'autre: introduction à la communication bienveillante,
- Adopter une communication constructive avec la méthode OSBD.

Module 4: Amorcer le degré d'empathie

- Pratique de l'empathie et de la compréhension mutuelle,
- Exprimer ses besoins et limites de manière constructive.

Module 5: Bilan - transformation

- Communiquer avec authenticité et bienveillance,
- Renforcer les relations collaboratives,
- Optimiser son degré d'empathie.

Méthodes pédagogiques:

Apports théoriques et interactifs.
Exercices pratiques de sophrologie.
Études de cas concrets.
Feedback collectif.

Pré-requis: aucun

Profil des stagiaires: Managers et collaborateurs

Nombre d'apprenants: 7 à 12

Lieu: en structure

Durée: 2 jours ou 5 demi-journées

Coût: prestation sur devis