



## Être serein dans sa Posture de Manager pour mieux prévenir les tensions & Gérer les conflits

### Objectifs

- Prendre du recul et identifier les modes de fonctionnement efficaces.
- Adopter une posture de juste affirmation de soi, plus assertive.
- Cultiver, au sein des équipes, des relations saines et co-constructives.
- Communiquer positivement, anticiper et gérer au mieux les conflits.

### Méthodes Pédagogiques

- Apports Théoriques & Pratiques
- Questionnaires - Tests - Quiz - Ateliers
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & « Progress-Plan Manager »

### Public

Dirigeant·e·s / Direction Générale ou de Pôle / Managers / Chefs de Service  
Tous Secteurs d'Activité - Public & Privé

Aucun prérequis

**Format** - Module de 2 jours en présentiel

Consultez le Catalogue et le Calendrier  
Programme modulable en Intra  
Possibilité d'adapter en distanciel

### Tarification / Net de TVA

**Intra** - 1.150€/jour ● **Inter** - 595€/jour

contact@l-mahdi.com

[www.lm-formation-coaching.com](http://www.lm-formation-coaching.com)

De nombreux dysfonctionnements, au sein de tout type de structure, proviennent souvent d'un déficit de cadrage, de cohésion, de confiance, de communication claire. Quelle différence cela ferait dans votre quotidien si vous pouviez supprimer ces sources de tensions et insuffler durablement un véritable esprit d'équipe ? Nous vous guiderons vers un management cadrant, bienveillant, remobilisant en déployant une posture sereine et affirmée pour mieux anticiper, résoudre les situations conflictuelles.

### Au Programme

#### Faire preuve d'une juste Affirmation de Soi

- Identifier ses propres qualités, aptitudes et axes de progrès managériaux.
- Comprendre ce qu'est la juste affirmation de soi et la développer.
- Faire preuve d'assertivité au quotidien avec chacun des ses interlocuteurs.
- S'inspirer positivement et cultiver sa bonne énergie.

#### Déployer son Sens du Relationnel

- Éviter d'avoir et /ou de favoriser des comportements démotivants.
- Agir, interagir de façon juste, dosée, avec bon sens.
- Insuffler la confiance, la bienveillance et la convivialité.
- Faire preuve de finesse relationnelle et faire grandir son Leadership.
- Identifier les sources de dysfonctionnement de la communication.
- Utiliser les clés essentielles de la communication positive.

#### Mieux appréhender & Gérer les situations conflictuelles

- Prévenir les tensions et les conflits ↪ Origines et types de conflits / Signaux / Protagonistes / Degré d'intensité / Impacts / Éthique.
- Décoder les signes précurseurs de tension, de fuite et /ou de manipulation.
- Être conscient des facteurs générateurs d'agressivité au sein d'une équipe ↪ Peurs, frustrations, injustice, détresse, jalousie, incompréhension...
- Comprendre les « Jeux Psychologiques Toxiques », les émotions et attitudes tendues pouvant émerger au sein de l'équipe.
- Prendre du recul, clarifier, résoudre positivement les situations de conflits.
- Partager les expériences ↪ Situations difficiles et pistes de résolution.

#### Régler les conflits et recadrer grâce à la Méthode EDEEN®

- Élaborée par Carole Hadj-Mahdi, cette méthode permet de structurer ses pensées et ses propos afin de mener une discussion posée. Il s'agit de clarifier une situation, recadrer, apaiser une tension, résoudre un conflit, en s'exprimant avec pertinence et habileté. Plus qu'une méthode, l'EDEEN® permet d'adopter un cheminement mental différent, de dire sincèrement les choses, en étant très factuel·le, ouvert·e et résolument constructif·ve.
- Training sur des situations concrètes.