

**Durée** 1 jour  
(7 heures)

## Objectifs

Gérer un désaccord

S'affirmer en adoptant les bons comportements

Faire face aux comportements gênants des autres

Sortir des tensions

## Public

Dirigeant, Chef de Projet et Manager d'équipe amenés à rencontrer des tensions et souhaitant s'affirmer davantage.

## Modalités pédagogiques

Formation 100 % pratique :

Mises en situation, cas pratiques et réponses adaptées.

## PARCOURS PEDAGOGIQUE

### Connaître et développer son style relationnel en situation de tension

- Analyser ses comportements
- Repérer les dangers de certaines situations
- Soulever les différences et faire face aux situations difficiles

### Identifier et maîtriser les comportements « nuisifs »

- Connaître les comportements et leurs conséquences
- Réagir face à ces comportements

### Les conséquences générées

- S'intéresser au système
- Que se passe-t-il au niveau de mon interlocuteur ?
- Quels sont les éléments qui engendrent naturellement les conséquences ?
- Nous travaillerons à partir de l'approche systémique

### Adopter le bon langage pour s'affirmer dans des situations difficiles

- Repérer les faits marquants, identifier ses émotions qui peuvent générer des réactions
- Apprendre à formuler une demande et susciter un langage direct de son public
- Utiliser les méthodes adaptées pour gérer les tensions
- Nous travaillerons à partir des méthodes de communication non violente

### Faire face

- Connaître les causes du problème
- Écouter, reformuler, être écouté
- Dire les choses
- Analyser, relativiser, solutionner (du conflit à la cause du conflit)



## Votre intervenant :

### **Philippe HELLEGOUARCH**

Coach professionnel certifié, il accompagne des dirigeants, des managers et des adultes hauts sensibles. Sa spécialité sont les situations complexes qui demandent de poser le système et de le regarder différemment afin de désamorcer, réaligner, faire progresser un ensemble d'individus ou de relations.

Il intervient sur des questions de leadership, de posture managériale, sur le management de profils atypiques et d'équilibre de vie.

Ingénieur de formation, il a exercé pendant 15 ans dans l'industrie automobile, aéronautique, végétale, agroalimentaire et luxe, sur des métiers de Direction qualité, Direction générale, Consultant sur le rapport consommateur/produit et l'évolution des modes de consommation.

Manager coach, il a toujours cherché à développer la confiance en soi chez ses collaborateurs et développer leur responsabilité d'action.

## Références et formations :

- Délégué régional de la fédération de coaching E.M.C.C.
- Diplômé en coaching à l'Université Catholique de l'Ouest UCO-Angers et supervisé sur l'activité de coaching.
- Diplômé Ingénieur Génie Mécanique à l'Université de Technologie de Compiègne.
- Formé à l'accompagnement des profils hypersensibles (Catherine Besnard-Péron)
- Sensibilisé à la thérapie par le modèle IFS Internal Family System (François Le Doze)
- Sensibilisé à la préparation mentale par le modèle TOP (Gilles Chauveau)