



faire face aux situations difficiles

Nous sommes très souvent confrontés à des situations nouvelles qui peuvent s'avérer compliquées.

Cependant, il est possible d'y faire face en adoptant une attitude positive et constructive. Si nous savons le faire de manière efficace, nous serons en mesure d'apporter des solutions pertinentes au regard de la situation initiale.

L'analyse d'une situation inhabituelle nous ouvre la plupart du temps les portes du possible. La méthode de résolution de conflits ainsi que la mise en place de jeux de rôles sur mesure seront ici privilégiés.

OBJECTIFS

-  Traiter des situations délicates et/ou inhabituelles.
-  Favoriser la réflexion sur son approche face à une situation inattendue.
-  Acquérir des techniques de maîtrise de soi.
-  Limiter son stress et vivre mieux le moment présent.

PROGRAMME

Ajuster son jugement

Tenir compte de tous les éléments à disposition

Maîtriser ces situations difficiles

Savoir sortir de l'impasse

Faire sa propre autocritique

Rester objectif

Comprendre son fonctionnement

Gérer son stress dans les moments délicats

Apprendre à gérer une situation difficile : La méthode comporte 4 étapes

1) Analyser la situation

Dès le départ, il faut identifier la situation qui pose problème et ce que nous aimerions changer tout de suite pour la faire évoluer favorablement.

2) Rechercher des solutions

Chercher des solutions pertinentes et retenir la plus appropriée.
Évaluer chacune des solutions avec l'autre : la solution est-elle réaliste ?
Est-ce qu'elle pourra régler le problème efficacement ?

3) Passer à l'action

Mettre en pratique la solution retenue.

4) Evaluer

Vérifier rapidement si la solution a réglé le problème définitivement.
Si la solution choisie n'a pas fonctionné, en essayer une autre.

DUREE

1 jour

PUBLIC

Toute personne confrontée à une situation difficile et désirant trouver des solutions pertinentes

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PÉDAGOGIE

Moyens techniques utilisés : La résolution de problèmes, les jeux de rôles, la créativité collective.

Des outils pédagogiques ludiques compléteront les échanges de pratiques.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

