

Programme de la Formation

RESTER MAÎTRE DE SOI DANS UN CONFLIT avec les maîtres d'ouvrage, les partenaires, les collaborateurs de l'architecte

1 jour soit 7 heures de formation

1 heure estimé de travail individuel à distance

2 étapes de validation

CONTEXTE GÉNÉRAL

INSCRIPTION / Accès à la formation :

- 1- Pour vous inscrire, il suffit de nous retourner le **bulletin de préinscription complété** par mail ou courrier (*informations en en-tête du bulletin*).
- 2- En retour, nous vous transmettons par email votre **convention de formation** qui est à nous retourner signée pour confirmer votre inscription.
- 3- Quelques jours avant la formation, vous recevrez ensuite votre **convocation** par email, confirmant les dates, les horaires et le lieu de formation, ainsi que tous les détails organisationnels.

ADHESION AUVERGNE ARCHIFORM' :

Obligation d'adhérer à l'association AUVERGNE ARCHIFORM' pour participer aux formations (adhésion valable pour l'année civile en cours).
30€ si entreprise individuelle / adhésion individuelle et **60€** si plus de 1 personne dans l'entreprise (*tous les collaborateurs peuvent alors venir se former durant l'année civile d'adhésion sans avoir à repayer l'adhésion*).
Adhésion individuelle offerte pour les jeunes inscrits de moins de 2 ans à l'Ordre.

CALENDRIER / Délais d'accès :

Les thématiques de formation proposées par ARCHIFORM' sont programmées tout au long de l'année selon un calendrier défini. **Il est cependant possible d'ouvrir d'autres sessions sur demande : n'hésitez pas à nous consulter !**

FORMATION "RESTER MAÎTRE DE SOI DANS UN CONFLIT "

Dans son environnement professionnel, l'architecte passe une part importante de son temps à la prévention et la gestion de tensions relationnelles...entre les différents corps de métiers, avec les maîtres d'oeuvre et parfois au sein même du cabinet.
Ces situations souvent récurrentes sont énergivores jusqu'à parfois nous impacter personnellement. La bonne maîtrise de nous-mêmes devient rapidement tout à la fois difficile et la condition nécessaire pour mettre en oeuvre les pratiques de gestion efficace du conflit.
Cette formation vous propose de découvrir les façons de se positionner de façon saine face à un interlocuteur et d'expérimenter des techniques pour rester maître de soi en situations conflictuelles.

Pour découvrir les **formations complémentaires** que nous proposons, rendez-vous en bas de ce programme.

OBJECTIF(S) - Voir les objectifs pédagogiques, développés dans chaque module

- Mieux se connaître (soi et l'autre)
- Adopter des postures relationnelles saines
- Restaurer son calme
- Rester maître de soi

PUBLIC CIBLE

Toute personne souhaitant améliorer sa maîtrise de soi.

PRÉREQUIS

Pré-requis : cette formation ne nécessite **AUCUN** pré-requis.

Recommandations : Venir/Être en tenue décontractée.

MODALITÉS DE SUIVI ET D'APPRÉCIATION

En amont de la formation, les stagiaires seront invités à compléter un **questionnaire de préformation** afin de permettre au formateur d'affiner sa présentation en fonction des profils, des attentes et des besoins des participants.
Il sera complété dès l'ouverture par un **tour de table** de présentation et de recueil des besoins.

Formation réalisée en distanciel (visio) sur l'outil ZOOM.

Au démarrage de la formation, une capture écran avec les participants sera effectuée, preuve de leur présence. Un relevé des connexions pourra également être effectué.

Plusieurs **évaluations des acquis** ponctueront la formation, sous différents formats (quiz, tests, exercices, cas pratiques et/ou échanges oraux).
Le dernier jour, un bilan oral permettra de revoir ensemble les points d'acquisition de cette journée.

Un questionnaire d'évaluation à chaud - transmis par mail 24 heures après la formation - sera rempli par les stagiaires afin d'évaluer si la formation a répondu à leurs besoins. La réponse à ce questionnaire conditionne l'envoi des attestations de formation, mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action (*envoyées automatiquement par mail le lendemain matin suivant la réponse au questionnaire - entre 10h et 11h*).

Une attestation de formation avec **autoévaluation** sera également transmise sur l'adresse individuelle du participant.

MODALITÉS DE SANCTION

Établissement d'une attestation de stage

Module

Rester maître de soi dans un conflit

1 jour soit 7 heures de formation

7 heures en formation à distance - 1 heure estimé de travail individuel à distance
2 étapes de validation

Modalité d'apprentissages : Distanciel synchrone

OBJECTIF(S) PÉDAGOGIQUE(S)

- Mieux se connaître (soi et l'autre)
- Adopter des postures relationnelles saines
- Restaurer son calme
- Rester maître de soi

FORMATEUR(S)

GARRIC Philippe - Consultant, coach, formateur en Relations Humaines

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques :

Cette formation donne la priorité à une pédagogie active, principalement centrée sur l'apprentissage par l'expérience.
Ainsi 50% du temps est consacré à des exercices pratiques, des jeux de rôle et des mises en situation, ainsi que des partages collectifs.
Le reste s'articule autour d'apports théoriques (30%) et du débriefing des exercices (20%)

Principes de participation :

Afin de prendre en compte les limites de chacun, chaque participant a la responsabilité et l'entière liberté :
- des thèmes qu'il souhaite traiter au cours de cette formation dans la mesure où ils sont principalement liés à son univers professionnel,
- de participer aux exercices et aux espaces d'expérimentation proposés (physique, émotionnel, mental),
- d'exprimer son vécu en sous-groupe ou en grand groupe.
Par ailleurs, le contenu peut être ajusté en fonction des attentes exprimées par le groupe en début et en cours de formation, afin de mieux y répondre

Documents fournis :

A l'issue de la formation, chaque stagiaire recevra les différents supports de la formation (présentation, documentations complémentaires, ...) par voie

électronique.

Matériel requis :

Pour les formations animées à distance, nous vous conseillons de bénéficier d'une **connexion filaire** (ou d'un débit suffisant pour de la visio) et d'être équipé d'un **micro-casque** et d'une **caméra**. Cette dernière peut être déjà intégrée à l'ordinateur ou il peut s'agir d'une webcam ou de votre téléphone portable. Cela facilite les échanges mais assure aussi la traçabilité nécessaire pour les prises en charge.

Merci de prévoir **UN ORDINATEUR PAR PARTICIPANT**.

Vous recevrez un lien avant la formation (dans votre convocation) pour vous connecter.

Les salles virtuelles seront utilisées pour permettre le travail par sous-groupe.

Le programme ci-dessous est fourni à titre indicatif. Dans une optique d'adaptation au public, il pourra être plus ou moins largement modifié selon les attentes.

PROGRAMME

Présentation des objectifs et des participants :

- Présentations réciproques des participants et du formateur ; et recueil des attentes et besoins.
- Présentation des objectifs, du contenu et de la méthodologie de la formation.

1. Adopter la bonne posture relationnelle

- La dynamique personnelle du conflit
- Les postures du conflit
- Les postures saines
- Les principes de la coopération

2. Mieux utiliser nos capacités cognitives

- Comprendre le fonctionnement du cerveau
- Faire de notre cerveau un allié de la performance
- Les cercles de croissances

3. Restaurer et garder la maîtrise de soi

- Découvrir le cercle de performance
- Générer des Etats Internes de performance

Bilan et évaluation des acquis

FORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

Retrouvez [ICI le tableau récapitulatif SYNERGIE DES FORMATIONS](#) et découvrez ci-dessous les différentes formations de Développement Personnel - également animées par Philippe GARRIC :

- Faire un meilleur usage de son **temps** (*Prendre conscience de nos attitudes chronophages pour devenir plus efficient*) : [PROGRAMME](#)
- Faire du **stress** un allié de la performance et se prémunir du burn-out : [PROGRAMME](#)
- Mieux gérer les **relations conflictuelles** (*avec les maîtres d'ouvrage, les partenaires, les collaborateurs de l'architecte*) : [PROGRAMME](#)
- Rester **maître de soi** dans un conflit (*avec les maîtres d'ouvrage, les partenaires, les collaborateurs de l'architecte*) : [PROGRAMME](#)
- Animer des **réunions efficaces** : [PROGRAMME](#)
- Prendre la **parole en public** avec aisance : [PROGRAMME](#)
- S'affranchir des pièges de la **communication** pour des **relations** plus productives : [PROGRAMME](#)
- Mieux **se connaître** (soi & l'autre) pour mieux se comprendre et travailler ensemble : [PROGRAMME](#)