



IFBD

Institute for Business
Development

>>> IFBD.BE /
l'académie des auteurs



Comment gérer positivement les conflits
et relations difficiles

Ni hérisson, ni paillasson

Plus jamais peur des conflits !



INCLUS POUR
CHAQUE PARTICIPANT

2023

Sous la direction experte de :

Jean-François Thiriet

Auteur et conférencier international

Facilitateur & Formateur Certifié SFM1, SFM2 et SFM3

L'Académie
des auteurs

Des workshops uniques &
inspirants basés sur les livres de
management les plus populaires
du moment !

Pourquoi cette formation ?

LES CONFLITS EXISTENT, UNE VIE SANS CONFLITS EST IMPOSSIBLE

Et il en faut du courage pour arrêter de se voiler la face, pour arrêter de se dire « c'est pas normal qu'il y ait des conflits dans mon équipe », « Il ne devrait pas y avoir de conflits ... » Bref, il en faut du courage pour lâcher l'espoir d'une vie libre de tout conflit. N'est-ce pas amis paillassons ? En même temps, accepter de voir l'existence d'un conflit est le premier pas vers sa résolution. Sans cette conscience que quelque chose ne va pas, sans cette conscience que « ça suffit », pas de mouvement. Sans faire taire cette voix qui nous dit : « C'est pas si grave ! », « Ça doit être de ma faute. », « Je vais prendre sur moi. », pas de possibilité de résoudre quoique ce soit.

PAS DE GESTION DE CONFLIT SANS PRISES DE RISQUES NI COÛTS

Et combien d'entre nous cherchent encore la baguette magique ? La baguette magique qui nous permettrait de résoudre un conflit en un claquement de doigt : des outils de résolution de conflits qui nous permettraient de résoudre TOUS les conflits, face à TOUS les interlocuteurs, SANS efforts, et qui ne nous demandent pas de changer notre façon de faire habituelle, mais qui nous

aident à changer les façons de faire habituelles des autres ! Résoudre des conflits, c'est prendre des risques et le plus gros risque est bien le confort de nos habitudes.

ET SI C'EST PARFOIS NOTRE FAÇON DE GÉRER LES CONFLITS QUI EST PLUS PROBLÉMATIQUE QUE LE CONFLIT LUI-MÊME ?

Souvent c'est plus notre hérisson et notre paillason qui posent problème que le conflit lui-même. Certaines gestions de conflits ressemblent plus à des règlements de comptes ou à un dévouement qu'à une tentative de résolution, mais la nuance est de taille. En effet, apprendre à devenir co-responsable dans un conflit est une qualité fondamentale. Cette formation est donc ancrer sur la coresponsabilité en situation conflictuelle et vous mènera pas à pas vers une plus grande qualité et clarté relationnelle.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Tout professionnel voulant développer sa maîtrise des situations de conflit au quotidien et ajuster ses réflexes relationnels en situation conflictuelle. Cette formation vous offrira des clés de compréhension et d'action, qui vous permettront de développer votre intelligence situationnelle des conflits.

« Avant d'échanger, il faut comprendre. Avant de comprendre, il faut écouter. Avant d'écouter, il faut observer. Avant d'observer, il faut se préparer à la différence avec intérêt. »

Nietzsche

L'Académie des auteurs

Des workshops uniques et inspirants sur le leadership, le management, la communication et le développement personnel.

« Ni hérisson Ni paillason » fait partie de l'Académie des Auteurs.

L'IFBD sélectionne pour vous les meilleurs livres de management mais aussi les meilleurs auteurs-formateurs. Après avoir suivi une de ces formations vous ressortirez motivé(e) et inspiré(e), et vous reprendrez votre travail avec une perspective et énergie nouvelle et de nouveaux objectifs faisables.

Le formateur



Depuis 14 ans, **Jean-François Thiriet** aide les dirigeants et leurs équipes à développer leur Q.I.C. : Quotien d'Intelligence Collective afin qu'ils renforcent la sagesse de leurs décisions, trouvent des solutions innovantes et deviennent plus performants. Facilitateur et Formateur certifié SFM1 (intrapreneuriat), SFM2 (Intelligence Collective), SFM3 (Leadership Conscient), par le Dilts Strategy Group (USA), Executive Coach certifié Reliance, signataire de la charte de déontologie du Syndicat des Consultants Formateurs Indépendants.

Jean-François est aussi auteur. Il fait partie du Mastermind Lead de Jay Fiset aux USA et est devenu coauteur du premier livre en français sur les Groupes Mastermind. Ses autres livres sont entre autres J'ai décidé d'être heureux ... au travail, Ni hérisson, ni paillason : plus jamais peur des conflits et Pratique de la gratitude, l'art d'être déjà heureux etc., dont certains sont devenus best sellers et traduits en plusieurs langues.



Programme

JOURNÉE 1

Mise en scène d'une situation de conflit.

- ◆ Les 3 dimensions d'un conflit & les 4 terribles vérités sur les conflits.
- ◆ Les mécanismes de la dynamique conflictuelle : prévenir pour mieux guérir.
- ◆ Auto-diagnostic : moi en situation de conflit.
- ◆ Avantages & Inconvénients les 5 attitudes face au conflit.
- ◆ Diagnostic intuitif et hétéro-diagnostic.
- ◆ Mastermind autour d'un cas de conflit vécu.
- ◆ Synthèse : axes d'amélioration personnel en situations conflictuelles.

JOURNÉE 2

- ◆ Définition de l'intelligence émotionnelle.
- ◆ Compétence 1 : Reconnaître ses émotions avec la grille de météo émotionnelle.
- ◆ Compétence 2 : Gérer ses émotions avec l'outil cohérence cardiaque.
- ◆ Compétence 3 : Les 7 leviers non verbaux et paraverbaux de la gestion des conflits.
- ◆ Compétence 4: La clé verbale de la résolution des conflits.
- ◆ Mastermind autour d'un cas de conflit vécu.
- ◆ Synthèse : plan d'action personnel post formation.

QUE POUVEZ-VOUS ATTENDRE DE CETTE FORMATION ?

Cette formation vous permettra de :

- > mieux comprendre les mécanismes déclencheurs des conflits et d'acquérir des réflexes d'anticipation ;
- > développer votre acuité sensorielle dans la communication verbale et non verbale ;
- > mieux analyser votre propre comportement et celui des autres ;
- > développer un positionnement physique, émotionnel, mental & verbal ajusté en situation de pression ;
- > désamorcer une situation conflictuelle grâce à l'art d'être « désarmant » ;
- > clore une relation de communication sans générer d'agressivité ;
- > mieux gérer votre propre stress et la trace émotionnelle d'un événement difficile.



Les conflits existent et une vie sans conflits est impossible. Nous devons donc apprendre à les résoudre plutôt qu'à les éviter ou à les enflammer. Mais avant de prendre l'initiative de gérer un conflit, préparons-nous sereinement en nous posant les bonnes questions. Avec qui suis-je vraiment en conflit ? Ai-je intérêt à résoudre ce conflit ? Comment gérer mon émotion et utiliser celle de l'autre de façon constructive ? Quelle posture adopter ? Comment exprimer ma colère de façon juste ? Que faire quand le conflit est résolu et qu'il reste la blessure ? ... Dans son livre, Jean-François Thiriet vous remet les clés de compréhension et d'action qui vous permettront de développer votre capacité à gérer positivement les conflits. Et si les conflits en entreprise comportent des enjeux spécifiques, leur résolution dans la vie privée et au travail demande la même préparation mentale, émotionnelle, physique et verbale. À l'appui d'outils pratiques utilisables au quotidien, l'auteur explique qu'il est possible de dénouer les situations même les plus difficiles pour mieux travailler ensemble. Savoir écouter ou savoir dire non : pour trouver l'équilibre et ne plus être hérisson ni paillasson !

Timing

- 08.30 Accueil - café
- 09.00 Début du cours (présentation du formateur)
- 12.30 Déjeuner
- 17.00 Fin du cours

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

Ni hérisson, ni paillason

> **Date & lieu du cours** : veuillez visiter notre site www.ifbd.be

> **Frais de participation** : 1.395 € (hors TVA)

INFORMATION D'ENTREPRISE

SOCIÉTÉ :

RUE / N° / BOÎTE :

CP / COMMUNE :

TEL (central) :

ACTIVITÉ : industrie-production commerce de gros/import commerce de détail horeca
 entrepreneur de construction transport services service public

SECTEUR : TRAVAILLEURS :

DONNÉES DE FACTURATION

Adresse de facturation :

Votre référence :

BTW-nummer:

PARTICIPANT(S)

M. / Mme. :

Function :

E-mail :

DATE DU COURS :

M. / Mme. :

Function :

E-mail :

DATE DU COURS :

INFORMATIONS PRATIQUES

Les frais de participation à ces deux jours de cours s'élèvent à **1.395 €** hors 21 % TVA. **Par participant supplémentaire, vous bénéficierez de 5% de réduction sur le montant total, avec une réduction maximale de 20% (= 5 participants ou plus).** Ce montant comprend les boissons chaudes/froides et un lunch copieux. Vous recevrez en outre un précieux dossier documentaire que vous pourrez consulter ultérieurement comme ouvrage de référence.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- > Vous envoyez votre inscription par courrier à l'adresse suivante : **IFBD sa, Collines de Wavre - Avenue Pasteur 6, 1300 Wavre**
- > Vous réservez votre place par le biais de notre adresse e-mail : **info@ifbd.be** ou par notre website **www.ifbd.be**
- > Vous communiquez votre réservation par téléphone au **+32 10 20 89 90**. Une confirmation écrite reste toutefois indispensable.

Après réception de votre inscription, nous vous faisons parvenir une **confirmation d'inscription** ainsi qu'une facture. Deux semaines avant la date du cours, vous recevez une **lettre de rappel**, ainsi qu'un plan descriptif pour vous rendre à l'hôtel.

Annulation

Nous comprenons parfaitement que d'autres priorités puissent survenir entre le moment de votre inscription et la date du cours. Dès lors, si

nous pouvons enregistrer votre annulation écrite **deux semaines avant la date du cours**, seul un montant de 75 euros vous sera porté en compte. **Moins de deux semaines avant le cours**, vous nous serez redevable de l'intégralité de la somme due. Bien entendu, nous serons toujours enchantés d'accueillir l'un de vos collègues à votre place.

Hébergement à l'hôtel

Un hébergement sur place est possible, ainsi vous pouvez entamer et/ou finir la formation de manière détendue.

Vous pouvez réserver une chambre d'hôtel sur le site suivant : **www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac**

BASE DE DONNÉES DE L'IFBD & GDPR

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières évolutions dans votre secteur. Pour ce faire, nous avons enregistré vos données dans notre base de données. Vos informations sont destinées à notre propre usage, sont protégées et ne sont jamais communiquées à des tiers. Nous prenons toutes les mesures nécessaires à cet effet. Conformément au GDPR, vous avez à tout moment le droit de consulter vos données, de les faire corriger et de les faire supprimer. Pour en savoir plus, consultez notre page **www.ifbd.be/fr/GDPR** ou écrivez à **DPO@ifbd.be**.

TERMES & CONDITIONS

Consultez notre page **www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations-pratiques** pour toutes nos modalités.

>>> Inscription par e-mail à l'adresse **info@ifbd.be** ou par **QR**:

>>> Inscription sur notre site :

inscription

