chamaan.

GÉRER LES TENSIONS AVANT QU'ELLES FRACTURENT L'ÉQUIPE.

Une demi-journée de 3 h 30, préparée par un test d'assertivité en ligne.

La plupart des conflits d'équipe commencent par une incompréhension qu'on a laissée filer, ou par un désaccord que personne n'a osé dire. Plus le manager intervient tôt, plus c'est simple. **Cet atelier aide vos managers à lire une tension avant qu'elle ne devienne un conflit, à repérer leur propre réflexe sous pression, et à aborder le sujet calmement, en s'appuyant sur les faits.**

01 LE PROGRAMME

Objectifs

À l'issue de la session, chaque participant est capable de :

1. situer une tension sur l'échelle qui va du problème au conflit, et choisir le levier adapté ;
2. identifier la source d'une tension : faits, méthodes, objectifs ou valeurs ;
3. repérer les signaux d'un conflit larvé dans son équipe ;
4. reconnaître son comportement réflexe sous tension ;
5. aborder une tension ou exprimer un désaccord en distinguant faits, opinions et ressentis, avec la méthode DESC ;
6. poser dans son équipe des règles qui rendent le désaccord légitime.

> **Ce que ce module ne traite pas**
> Les conflits installés depuis longtemps et les situations de harcèlement ou de violence. L'atelier aide à les reconnaître et à savoir vers qui orienter : ressources humaines, médiation, services de santé au travail.

Déroulé · 3 h 30

30 min	**Ouverture.** Cadre de travail, objectifs, et les mots que le conflit évoque pour chacun.
25 min	**Conflit, vraiment ?** Ce qui fait un conflit, et l'échelle qui y mène : problème, incompréhension, désaccord, conflit. Le levier de chaque marche.
20 min	**D'où vient la tension ?** Faits, méthodes, objectifs ou valeurs. Conflit ouvert ou larvé : les signaux qui ne trompent pas.
10 min	*Pause*
20 min	**Mon réflexe sous tension.** Lecture de son test d'assertivité : fuite, attaque, manipulation, affirmation de soi.
20 min	**Fait, opinion, ressenti.** Démêler une phrase chargée pour ne garder que ce qui se discute.
45 min	**Aborder la tension.** La méthode DESC, puis mises en situation en trio sur des cas réels, avec grille d'observation.
25 min	**Prévenir.** Rendre le désaccord légitime dans l'équipe, des règles du jeu communes, et savoir quand passer la main.
15 min	**Mon plan d'action.** Une tension que j'aborde cette semaine, avec qui, comment. Évaluation.

GÉRER LES TENSIONS AVANT QU'ELLES FRACTURENT L'ÉQUIPE

chamaan.

02 INFORMATIONS PRATIQUES

PUBLIC	Managers de proximité ou intermédiaires, nouvellement nommés ou expérimentés.
PRÉREQUIS	Être en situation d'encadrer une équipe. Avoir passé le test d'assertivité en ligne sur Le Repaire (une douzaine de minutes) avant la session, et venir avec une tension réelle à travailler.
DURÉE	3 h 30, en une session de formation.
FORMAT	Formation en intra-entreprise, pour un groupe de 8 à 10 managers. En présentiel dans vos locaux, à Nantes et en Pays de la Loire, ou en distanciel partout en France (classe virtuelle).
TARIF	**900 €** pour le groupe. Préparation, animation, supports et compte rendu inclus. Exonération de TVA, article 261-4-4° a du CGI.
MODALITÉS D'ACCÈS	Un rendez-vous de cadrage gratuit pour comprendre le contexte de l'équipe, puis une proposition et une convention de formation. Chaque participant reçoit ensuite une convocation, son lien vers le test d'assertivité et un court recueil de ses attentes.
DÉLAI D'ACCÈS	4 à 6 semaines entre votre accord et la session de formation.
MÉTHODES	Test d'assertivité, apports courts, analyse de situations réelles, exercice faits, opinions, ressentis, mises en situation en trio avec grille d'observation.
ÉVALUATION	Positionnement par le test d'assertivité et le recueil des attentes, observation pendant les mises en situation, évaluation des acquis en fin de session, satisfaction à chaud et à trois mois. Un certificat de réalisation est remis à chaque participant.
ACCESSIBILITÉ	Une personne en situation de handicap ? Signalez-le dès le cadrage. La référente handicap, Julie Arrouet, étudie avec vous et avec la personne les aménagements possibles et mobilise si besoin des partenaires spécialisés. Pour une session dans vos locaux, l'accessibilité du lieu est vérifiée avec vous.
RÉSULTATS	Offre nouvelle : aucune session n'a encore été réalisée sous ce format. Les taux de satisfaction et d'atteinte des objectifs seront publiés après les premières sessions, avec leur mode de calcul.
FORMATRICE	Julie Arrouet, formatrice et coach professionnelle, fondatrice de CHAMAAN. Elle anime des formations sur l'assertivité, la coopération et la régulation des tensions en équipe.

PARLONS DE VOTRE ÉQUIPE

Rendez-vous de cadrage gratuit et sans engagement.
Réponse sous 24 heures ouvrées.

julie@chamaan.fr · chamaan.fr

JE RÉSERVE MON RENDEZ-VOUS