

SAVOIR PRÉVENIR & DÉSAMORCER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES

ATELIERS PRATIQUES DE 2 HEURES



**Des moments de rencontre privilégiés
pour créer une dynamique constructive au travail**

1. Mieux comprendre les comportements difficiles

Quelles sont les différentes caractéristiques d'une **personne agressive, manipulatrice ou passive** et qu'en est-il de notre propre profil de comportement ?

2. Apprivoiser les différentes techniques de réponses

Définir les approches qui nous conviennent le mieux **pour calmer ou stopper l'autre qui dérange, en fonction de la dynamique relationnelle en jeu.**

3. S'accompagner et se soutenir dans le conflit

Les méthodes pour **réévaluer ses attentes, calmer son mental et décoder les messages des émotions, afin d'éviter de monter en symétrie dans la spirale des tensions relationnelles.**

4. Communiquer de façon constructive

Les points essentiels **pour formuler une demande ou une insatisfaction** et mettre les **meilleures chances de son côté vers une résolution positive du conflit.**

RÉFÉRENCES

"Je tiens à relever les riches qualités d'enseignement et d'accompagnement de Mme Bucheler, son écoute fine et son implication constante, la structure et la dynamique excellentes de ses cours, sa capacité à cerner les problématiques et à proposer des « outils » personnalisés et éprouvés, permettant de développer une forme d'« hygiène » de vie pour un meilleur bien-être au travail et à la maison."

Jérôme, RTS

"Merci pour la super série d'ateliers, ils m'ont vraiment beaucoup aidé."

Hélène, RTS

"Encore merci pour cette formation. Les outils que vous nous avez transmis sont aussi subtils qu'efficaces."

Ennia, OMS

"Many thanks for a very useful session yesterday and for your kind follow up."

Caroline, WHO

En petit groupe (max. 6 participants) ou en un suivi individuel.

En présentiel ou en ligne.

CENTRE DE SANTÉ **KINECHI**

Virginie Bucheler

Bvd de la Tour 4
1205 Genève

022 700 01 93
info@kinechi.ch
www.kinechi.ch

Thérapeute spécialisée en techniques de gestion du stress. Praticienne reconnue par les assurances complémentaires (agrée RME, ASCA, APSRK) et formatrice certifiée FSEA.