

OFFRES DE FORMATION AU FESTIPAL

Les stagiaires sont invité(e)s à se présenter et à formuler explicitement leur objectif personnel.

Un contrat de groupe est nommé par l'intervenante.

7. Les critères d'évaluation et résultats attendus au terme de la formation :

Au démarrage de la formation, l'intervenante évalue le niveau de connaissance de chaque participant. Des outils d'évaluation sont mis en œuvre en cours de formation pour vérifier les acquis de l'apprenant : questionnaires d'auto-évaluation, mises en situation, quiz.

A l'issue de l'évaluation, les stagiaires évaluent s'ils ont atteint, entièrement, partiellement ou non, les objectifs de la formation fixés au démarrage.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de l'action de formation.

8. Programme détaillé :

Accueil, positionnement et évaluation des attentes	
MATIN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre les conflits : <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les différentes formes de conflits. • Comprendre les causes et les dynamiques des conflits. • Reconnaître les signes avant-coureurs des conflits et les situations à risque. 2. Développer des compétences de communication efficace : <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à écouter activement et à exprimer ses idées avec clarté : techniques d'écoute active, de reformulation, de questionnement efficace, de communication non verbale, etc. • Utiliser des techniques de communication non violente pour prévenir les conflits. • Gérer les émotions et maintenir le contrôle de soi pendant les situations conflictuelles. 3. Développer des compétences en gestion émotionnelle : <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à reconnaître, accepter et exprimer ses émotions de manière constructive. • Utiliser des techniques de régulation émotionnelle, telles que la gestion des pensées négatives et la pratique de l'empathie. • Favoriser des relations interpersonnelles positives et soutenantes pour réduire le stress social.
APRES MIDI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifier les signes précurseurs du stress : <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître les signaux d'alerte du stress, tant au niveau physique que comportemental. • Comprendre les facteurs personnels et environnementaux qui peuvent contribuer au stress. • Évaluer son propre niveau de stress et ses facteurs déclencheurs. 2. Adopter des techniques de relaxation et de respiration : <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre des exercices de respiration profonde pour calmer le système nerveux et réduire le stress. • Pratiquer des techniques de relaxation musculaire progressive pour relâcher les tensions physiques. • Utiliser des méthodes de relaxation mentale, telles que la visualisation guidée ou la méditation, pour apaiser l'esprit.

OFFRES DE FORMATION AU FESTIPAL

	<p>3. Gérer les conflits de manière constructive :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des techniques de résolution de problèmes pour trouver des solutions mutuellement satisfaisantes. <ul style="list-style-type: none"> • Favoriser la collaboration et la négociation pour parvenir à un compromis. • Savoir reconnaître les besoins et les intérêts des parties impliquées.
MATIN	<p>Apprendre les techniques de méditation de pleine conscience :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les bienfaits physiques, mentaux et émotionnels de la pratique régulière. • La respiration consciente : focaliser son attention sur la respiration pour se centrer et se détendre. • L'exploration des sensations corporelles : développer une conscience sensorielle de son corps pour cultiver la présence. • L'observation des pensées et des émotions : apprendre à accueillir les pensées et les émotions sans jugement ni attachement. • Gérer le stress et les moments difficiles avec des techniques de pleine conscience. • Cultiver la gratitude, la bienveillance et la compassion envers soi-même et les autres.
APRES MIDI	<p>1. Utiliser des stratégies de médiation et de conciliation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre les principes de base de la médiation et de la conciliation. • Savoir comment faciliter le dialogue entre les parties en conflit • Trouver des solutions durables et équitables pour résoudre les différends. <p>2. Développer des compétences en leadership pour créer un environnement harmonieux et prévenir les conflits</p> <p>3. Prévenir les conflits futurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place des mécanismes de communication et de gestion des conflits dans les organisations ou les relations interpersonnelles. Identifier les facteurs de risque et les situations propices aux conflits.
Conclusion, bilans individuels et collectifs	

Barbara Reibel

Formatrice et Coach Happiness, diplômée de l'ICA et de l'Université de Californie Berkeley, formée au coaching sylvatique.

J'interviens en coaching et cohésion d'équipe en entreprise ainsi qu'en analyse de la pratique professionnelle auprès des structures de petite enfance. J'accompagne les cadres et les dirigeants au développement de leur leadership et à la gestion de conflits. Mon socle d'intervention repose sur la mise en pratique d'outils concrets issus de la psychologie positive. Je suis également blogueuse et autrice de plusieurs ouvrages de coaching et de développement personnel.

www.thehappiness-factory.com

