

Formation Renforcer sa posture professionnelle : Le management de soi

Médiation

Référence de la formation : **M421**

Villes : **Strasbourg**

Apprenez à renforcer votre posture afin d'accompagner les protagonistes d'un conflit dans la résolution de leurs différends.



En présentiel



Accessible

Durée : **10 heures**

Tarif Inter : **590 € net**

Mise à jour le 6 mars 2024

Vous souhaitez exercer en tant que médiateur et suivre une formation vous permettant d'en maîtriser les différents aspects ? Ou vous êtes amenés à gérer des conflits dans le cadre professionnel ? Ce module fait partie d'un bloc de 70 heures destiné à vous permettre d'acquérir la posture et les outils de communication nécessaires à la résolution de situations difficiles.

Ce module peut se suivre individuellement. Il s'inscrit plus globalement dans un cursus de médiation de 200 heures destiné à des personnes souhaitant se professionnaliser en médiation.

Objectifs de la formation

- Renforcer leur posture professionnelle pour gagner en efficacité et en sérénité
- Approfondir la connaissance de soi en interaction avec les autres
- Prendre du recul et développer une écoute de soi

A qui s'adresse la formation ?

Public

- Personnes souhaitant exercer en tant que médiateur
- Personnes amenées à gérer des conflits

Pré-requis

- Aucun

Les points forts de la formation ?

- Méthodes actives visant l'émergence des savoirs et expériences des participants
- Exposés théoriques et exercices issus de cas réels...

Programme de la formation

1. Incarner, partager un cadre contenant, et savoir faire lien

- Les règles d'énergie et les 3P pour générer confiance, coopération et coresponsabilité L'équilibre cadre/relation et le sens

2. Mieux se connaître par les apports de l'Analyse Transactionnelle

- Les états de moi
- Les messages contraignants
- Les signes de reconnaissance

3. S'affirmer en tant que professionnel et trouver sa juste place

- L'affirmation de soi et les autres attitudes
- Les 4 piliers de la légitimité Les formes d'autorité et la posture d'influence

4. Agir en cohérence avec soi

- La congruence : aligner pensées, valeurs, émotions, objectifs et actions
- L'intention dans la communication • L'état de présence

Modalités de la formation

Modalités pédagogiques

Mise en situation, jeux de rôle
Exposé théorique, cas pratiques, situations concrètes

Organisation

Formation de 10 heures sur 1.5 jours

Évaluation des connaissances

Validation de la formation



Mises en situation
Questionnaires / tours de table

Attestation de suivi de formation

Chiffres clés

92 %

de recommandation en 2023

90.5 %

de satisfaction en 2023

6606

nombre de stagiaires en 2023