

Module 17: Faire face aux situations de tension

Capsule Compétences Psychosociales

Faire face à des situations tendues fait référence à la capacité d'une personne à gérer et à répondre efficacement à des situations stressantes, conflictuelles ou émotionnellement chargées, sans être submergée ou réagir de manière impulsive. Maîtriser cette compétence est crucial car elle permet de préserver sa santé mentale, de prendre des décisions réfléchies même sous pression et de maintenir des relations interpersonnelles saines en évitant l'escalade des conflits ou des malentendus.

Cette formation propose d'acquérir une grille de lecture des situations tendues et des clés de traitement permettant de mieux les gérer.



Programme

Identifier les signes et causes des tensions

- Reconnaître les signes précurseurs d'une situation conflictuelle.
- Analyser les causes sous-jacentes des tensions.

Mener une introspection individuelle pour évaluer son rapport aux différentes techniques de gestion des tensions

- Reconnaître et réguler ses émotions
- Distinguer et s'appropriier les stratégies de prévention et de régulation des tensions



Pour qui ?

Toute personne souhaitant renforcer sa capacité à gérer les situations de tension, sans être submergée.



Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



Objectifs

- Identifier et anticiper les signes de tension pour prévenir les conflits.
- Développer l'écoute active et l'empathie pour apaiser les émotions et comprendre les perspectives des autres.
- Utiliser des techniques de médiation pour faciliter le dialogue et trouver des solutions mutuellement satisfaisantes.
- Mettre en œuvre des techniques post-conflit pour la réparation des relations et la prévention des récurrences de situations tendues à l'avenir.

3,5 heures

Distanciel

Expérimenter de manière ludique les techniques de gestion des tensions

Des ateliers collaboratifs menés en sous-groupes permettront de mobiliser les stratégies de prévention et gestion des tensions en situation : écoute active, empathie, médiation, gestion émotionnelle.

Un temps de réflexion collective permettra aux participants de :

- Discerner les enjeux de prévention, de résolution de tensions et de réparation des relations
- Identifier les techniques à intégrer dans leur quotidien (plan d'actions individuel)



Les plus

Une taille de groupe restreinte pour faciliter les échanges
Un exercice d'introspection guidé pour s'autoévaluer sereinement
Des ateliers collaboratifs pour se découvrir et s'enrichir mutuellement

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRATION** : susciter l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins, par la projection sur les bénéfices possibles
- **M****OUVEMENT** : stimuler l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISATION** : prendre en compte les individualités et les spécificités de contextes professionnels avec des modalités pédagogiques variées
- **A****UTONOMIE** : favoriser des travaux de sous-groupe autonomes, des entretiens réflexifs entre participants, la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- **C****O-RESPONSABILITE** : engager, tout au long de la formation, les participants dans la co-construction des apprentissages
- **T****RANSFORMATION** : challenger la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, des défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées