

Centre de relation d'aide psychosociale et spirituelle Georges L. Beauchamp

96B rue Rolland St-Onge, Gatineau (Québec) J8Y 5V2

beauchampgl1@hotmail.com

819-770-0549

Descriptifs : La gestion des conflits au travail et les solutions...

Durée : 6 heures

À l'aide des mises en situation et des jeux de rôles, les participantes et participants pourront réfléchir sur leurs stratégies qu'ils ou elles utilisent pour gérer les conflits/problèmes au travail et l'impact de ceux-ci sur nos vies : personnelles, conjugaux et familiaux, et professionnelle. Le stress négatif et toxique suite à un conflit au travail amène plusieurs des conséquences dites systémiques. Ainsi, les participants (es) pourront grâce à ce modèle systémique prendre conscience des effets pervers des différents conflits sur nos vies et des impacts dans les sphères : intrapersonnel, interpersonnel, extrapersonnel et transpersonnel.

L'absentéisme, la baisse de rendement et la diminution de motivation et de performance dans son quotidien nous affectent tous. Pour certains d'entre nous, le stress d'un conflit peut s'avérer positif et créateur. Pour d'autres, le stress est associé à des sources de tensions à la fois internes et externes. Notre difficulté à gérer notre stress adéquatement est directement reliée à nos conflits, nos mésententes et nos incompréhensions. Le stress peut créer en nous de l'évitement, de l'anxiété, de la panique, des phobies. Le stress est souvent associé à nos différents conflits relationnels; comme peuvent en témoigner certaines gens, et ce, à partir de leur perception de leurs difficultés personnelles, sociales, familiales, conjugales et également dans le milieu du travail, etc.

Le groupe sera demandé de réfléchir sur le stress qu'engendre un conflit dans leur vie et de pratiquer certains exercices sur place pour concrètement arriver à modifier et baisser la vapeur en soi. L'approche expérientielle sera privilégiée lors de la présentation.

Objectifs : Aider les participantes à prendre conscience de leur stress personnel, interpersonnel et extrapersonnel dans un conflit. S'attarder à certaines solutions de groupe et comme individu. Prendre conscience de ses modes de solutions actuels vs ceux de son passé. Favoriser les échanges entre les participantes et participants par la mise en situation d'ateliers afin de favoriser la prise de conscience sur la gestion efficace d'un conflit/problème. Développer son esprit critique et une attitude de collaboration par rapport à soi et les autres. De plus, les participantes et participants auront à formuler leurs attentes personnelles et s'y référer au besoin pour en faire un objet de réflexion continue après l'atelier.

Contenu : Cette formation se veut une réflexion sur la gestion d'un conflit et le stress en soi qui en découle. Les participants (es) seront appelés à prendre conscience des sensations physiologiques et souvent désagréables qui se dégagent dans un conflit. Les participants (es) auront à trouver des solutions efficaces pour faire face aux situations qualifiées de stressantes et désagréables. Les participants (es) recevront sur place des exercices pratiques et un bref contenu théorique avec présentation PowerPoint sur le sujet abordé. Chacun des participants (es) auront à partager en dyade et /ou en triade sur leur découverte durant les activités et par la suite en plénière.