

Gérer les situations sensibles d'un projet interne

Garder une posture claire dans les échanges sous tension



Les objectifs :

- ❖ Repérer les signaux faibles et distinguer les faits des interprétations pour agir à temps
- ❖ Identifier et réguler ses émotions pour garder une posture adaptée sous tension
- ❖ Aligner son intention, ses paroles et son comportement dans un échange difficile
- ❖ Accueillir l'émotion de l'interlocuteur pour préserver le dialogue et la relation professionnelle
- ❖ Poser une limite avec assertivité dans un échange factuel centré sur les comportements attendus et les actions

Les bénéfices attendus :

- ❖ Des situations délicates abordées plus tôt et sans détour
- ❖ Moins de temps et d'énergie consacrés à ruminer des problèmes non résolus
- ❖ Une communication plus cohérente dans les échanges sous tension

Les méthodes pédagogiques :

- ❖ 20 % d'apports / 80 % de pratique
- ❖ Ateliers sur des situations apportées par les participants
- ❖ Auto-évaluation en début et en fin de formation
- ❖ Mémo remis en fin de formation

Modalités d'accès :

Formation intra-entreprise finançable par les OPCO

Durée : 2 jours (14h) en présentiel ou 4 demi-journées à distance + 1 session d'ancrage à distance (3h30) à M+2

Délais d'accès : 6 semaines

Lieu : à définir par le client

Public et prérequis

Chefs de projet et managers.

Aucun prérequis méthodologique.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Effectif : 8 participants max.

Coût : 3 600 € net de taxes + frais d'adaptation + Session d'ancrage

Les plus de la méthode

- ✓ Des cas pratiques préparés par le formateur en collaboration avec l'entreprise
- ✓ Des méthodes simples et directement applicables

Le Programme

MODULES 1 ET 2

1- Repérer les signaux faibles

- ❖ Observer les signes de la fatigue, du retrait et du conflit sans interpréter
- ❖ Ouvrir le dialogue en écoute active pour maintenir des liens de confiance

2- Réguler ses émotions

- ❖ Comprendre comment les émotions brouille la communication
- ❖ Prendre du recul pour analyser et réagir de manière adaptée
- ❖ Exprimer son ressenti de manière assertive pour ne pas stocker de rancœur
- ❖ Travailler en congruence et aligner intention, mots, voix et comportement

MODULES 3 ET 4

3- Comprendre les mécanismes de défense

- ❖ Observer l'évitement, l'attaque et le contournement pour ajuster sa communication
- ❖ Accueillir les émotions sur un projet et éviter l'escalade face à un supérieur, un client, un collègue ou un fournisseur

4- Poser ses limites et réguler

- ❖ Créer des espaces de régulation pour traiter les irritants du projet
- ❖ Réguler lors d'entretiens individuels et collectifs
- ❖ Différencier gestion des tensions et recadrage