

---

## GÉRER LES TENSIONS ET LES DÉPASSER

---

### COMMUNICATION - EFFICACITÉ PERSONNELLE

 Niveau 1 : DÉCOUVRIR

---

 DURÉE

Une journée

 PUBLIC

L'ensemble des élus

En tant qu'élu.e vous êtes amené.e.s à travailler avec différentes personnes : des habitants, des agents de la collectivité, d'autres élu.e.s. Ces relations peuvent être source de tensions. Or, les tensions sont porteuses de précieuses informations, mais mal gérées elles peuvent se transformer en conflits. L'objectif dans cette formation est d'apprendre les clés de gestion des tensions pour enrichir vos relations, augmenter la confiance en soi et être plus à l'aise dans le travail collectif.



### OBJECTIFS

- Apprendre à accepter les tensions comme sources d'informations
- Identifier les émotions qui nous habitent
- Apprendre à exprimer nos émotions de manière juste
- Être en mesure de répondre au lieu de réagir

## PROGRAMME

1. Faire connaissance entre les participants de la journée
2. Identifier des sujets source de tension dans le passé :
  - Prendre du recul sur la situation
  - Identifier les émotions vivantes
  - Pratiquer l'empathie
3. Introduction à la communication bienveillante :
  - Distinguer l'observation objective de l'observation subjective : qu'est ce qui m'appartient ?
  - Faire la différence entre sentiments et besoins
  - Être en mesure de faire une demande
  - Être en mesure d'accueillir une réponse
4. Pratique de l'écoute active et de la reformulation
5. Mise en pratique de la théorie : s'entraîner à traverser autrement les tensions
6. Comment faire quand je n'arrive pas à surmonter ma tension ? Les sorties de secours

---

## MÉTHODE

- Mises en situation
- Méthode participative
- Alternance entre expérimentation et théorie

## SESSIONS À VENIR

| Date de début | Durée       | Sur demande |
|---------------|-------------|-------------|
| 16/06/2021    | Une journée | Non         |

## FORMATEUR



### Paula SCHMIDT DE LA TORRE

Paula Schmidt de la Torre est consultante, facilitatrice et comédienne. Elle accompagne les entreprises et les collectivités sur l'organisation du travail et les relations interpersonnelles avec des méthodes créatives et participatives. Diplômée en Sciences Politiques et en Etudes Européennes, elle compte avec une expérience professionnelle en collectivité, entreprise et association sur des projets multi-acteurs avec des forts enjeux territoriaux.