

CERTIFICAT EN GESTION DES TENSIONS AU TRAVAIL

GÉRER LES TENSIONS AU TRAVAIL : UNE FORMIDABLE OPPORTUNITÉ DE PROSPÉRER ENSEMBLE EN ORGANISATION

Les tensions au travail, c'est inévitable, c'est normal. Si on ne fait rien, elles peuvent transformer la vie professionnelle en enfer. Pourtant, elles sont une formidable opportunité de renforcer les équipes et les organisations qui les prennent à bras-le-corps.

L'objectif du Certificat en gestion des tensions au travail est de permettre à chacun.e d'exprimer les tensions, de les réguler, afin de gagner en confiance, de communiquer davantage et plus clairement, de changer de regard, de gérer son stress plus facilement. Et ainsi diminuer l'absentéisme et augmenter la productivité.

OBJECTIFS

En tant que responsable d'équipe :

- Mieux comprendre votre équipe.
- Mieux vous faire comprendre de votre équipe.
- Désamorcer les situations délicates.
- Asseoir votre leadership.
- Booster l'efficacité de vos collaborateurs.
- Prévenir le burn-out et limiter le turnover.
- Augmenter la productivité.

En tant que collaborateur.trice :

- Analyser les freins qui maintiennent les tensions.
- Désamorcer les conflits de manière fluide et passer de la plainte à la solution.
- Améliorer la communication, l'ambiance de travail, la collaboration en équipe.
- Favoriser le bien-être individuel.
- Booster l'efficacité du travail en équipe.



POUR QUI ?

Tout.es les collaborateurs.trices du marchand et du non marchand : employé.e.s, managers, responsables d'équipe, conseiller.ère.s en prévention, délégué.e.s syndicaux.ales, responsables des ressources humaines, ...

CONCRÈTEMENT

- 4 modules de formation en semaine. Un syllabus remis lors de chaque session
- Groupe de 10 à 20 personnes maximum, afin de favoriser les échanges et la pratique

CONTENU

4 modules - 10 journées de formation - 60 heures

- > Module individuel (2 journées) :
Stress et démotivation : marier limites et talents en n'étant ni éponge ni autruche
- > Module interpersonnel (4 journées) :
Conflits au travail : communiquer efficacement et gérer les tensions
- > Modules groupal et organisationnel (2 journées) :
Améliorer la collaboration et la communication en équipe
- > Training (2 journées)

CONTENU DÉTAILLÉ

1 > STRESS ET DÉMOTIVATION : MARIER LIMITES ET TALENTS EN N'ÉTANT NI ÉPONGE NI AUTRUCHE (module individuel)

J'ai l'impression de m'épuiser au travail. Mes collègues ne respectent pas leurs/mes limites. Et ça se répercute sur le bien-être en équipe ...

Objectifs :

- Prendre conscience de ce qui m'affecte trop, m'insupporte, voire m'épuise au travail.
- Comprendre les jeux de pouvoir dont je suis « spectateur.trice ».
- Explorer des alternatives pour me protéger et prendre du recul.
- Conjuguer mes limites avec mes compétences.

Formatrice : Christelle Lacour

Dates : Jeudi 16 & vendredi 17 janvier 2020

2 > CONFLITS AU TRAVAIL : COMMUNIQUER EFFICACEMENT ET GÉRER LES TENSIONS (module interpersonnel)

Manipulation, agressivité, fonctionnements de travail trop différents ...
Nous ne choisissons pas nos collègues, mais comment faire « avec » plutôt que « contre » ?

Objectifs :

- Cerner les enjeux et les objectifs des parties en désaccord.
- Comprendre la perspective de l'autre pour choisir comment y répondre.
- Communiquer clairement ma position.
- Négocier avec fluidité.
- Utiliser des méthodes pour ne pas « entrer dans le jeu » de l'autre.

Formatrice : Christelle Lacour - Dates : Jeudi 13 & vendredi 14 février 2020

Formatrice : Florence Leroy - Dates : Jeudi 12 & vendredi 13 mars 2020

3 > AMÉLIORER LA COLLABORATION ET LA COMMUNICATION EN ÉQUIPE (module groupal et organisationnel)

Mauvaise ambiance, les informations circulent mal, c'est chacun pour soi !
Comment passer du « je » au « nous » ?

Objectifs :

- Identifier les freins à la collaboration dans une équipe, notamment le manque de clarté des rôles et fonctions.
- Décoder les normes implicites et les jeux d'influence.
- Sur base des difficultés à collaborer, expérimenter des moyens d'améliorer la circulation de l'information, la coopération et l'entraide entre membres du personnel.
- Trouver des solutions créatives pour mettre l'organisation au service des travailleurs et de l'efficacité dans les tâches.

Formateur : Gilles Fossion

Dates : Jeudi 2 & vendredi 3 avril 2020

4 > TRAINING

Les travailleur.euse.s croiseront leurs questionnements et la mise en application des outils sur le terrain. Ils .elles analyseront les raisons de leurs réussites et de leurs échecs, afin de faire évoluer leur vision des situations rencontrées. Ils.elles partageront des manières fructueuses de se (re)mettre en action pour gérer les tensions dans leur contexte professionnel.

Formatrices : Christelle Lacour & Florence Leroy

Dates : Jeudi 28 & vendredi 29 mai 2020

MÉTHODOLOGIE

Learning by doing, la pédagogie interactive se base sur l'échange et l'expérimentation à partir de cas vécus, à l'aide d'outils directement utilisables sur le terrain. La méthodologie est active et participative : alternance d'apports théoriques, de mises en situation, d'analyses de cas, des jeux de rôles,... L'implication de chacun.e dans le groupe permet un apprentissage supplémentaire par le partage des réflexions et des expériences personnelles durant les formations.

Les participant.e.s sont invité.e.s à relever un challenge entre chaque module et à le partager et le confronter au questionnement collectif en début de module suivant.

HORAIRE & LIEU

L'ensemble des sessions se déroule les jeudis et vendredis de 9h30 à 16h30 à l'Université de Paix.

COORDINATIONS

La coordination organisationnelle de ce Certificat est assurée par Isabelle Brouillard.

La coordination pédagogique de ce Certificat est assurée par Christelle Lacour.

La coordinatrice pédagogique est présente à la totalité des sessions.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Vous êtes un.e travailleur.euse du secteur marchand et/ou non-marchand.
- Vous inscrire à ce Certificat en gestion des tensions au travail via de préférence, le formulaire en ligne.
- Vous acquitter des frais de participation.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Envoyer sa candidature d'inscription motivée pour le lundi 2 décembre 2019 au plus tard

À envoyer à : l'Université de Paix – Isabelle Brouillard

✉ 4, Bd du Nord - 5000 Namur (Belgique)

@ i.brouillard@universitedepaix.be

💻 via un **formulaire en ligne** : www.universitedepaix.be

Après l'inscription, vous recevez une confirmation et une invitation à 8 jours ouvrables du premier module de ce *Certificat en prévention et en gestion de tensions au travail*. Celle-ci précise toutes les informations utiles pour le bon déroulement de ce *Certificat* : les dates, l'horaire, le lieu,...

FRAIS DE PARTICIPATION

Montant :

> Le coût est de 1700 euros, remise déduite

Le paiement s'effectue en deux fois :

1^{er} versement : 900 euros pour le vendredi 10 janvier 2020

2^e versement : 800 euros pour le vendredi 6 mars 2020

L'inscription sera définitive après réception du 1^{er} paiement.

Les institutions relevant des CP 329.02 et 329.03 peuvent demander au « Fonds social socioculturel et sportif » un subside dans le cadre de « Formations clé sur porte » (www.fonds-4s.org).

À savoir : cette formation ouvre le droit au congé éducation payé (sous réserve du renouvellement d'agrément).