



Médiation Qualité de vie au travail

public

Professionnels, responsables, collaborateurs, services, ateliers vivant une situation de tension, de conflit, de problématiques nouées, de fatigue prolongée et nécessitant le recours à une personne neutre et extérieure (en dehors des conflits sociaux et des litiges impliquant une expertise juridique)

objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire devra être capable de :

- Accompagner la résolution d'un conflit, mettre un terme à un différend
- Rétablir une communication
- Prolonger l'aptitude des personnes à décider par elles-mêmes
- Permettre une meilleure ambiance de travail
- Faciliter la relation hiérarchique



durée

[nous consulter](#)



contenu

Médiation

- Définir des règles de fonctionnement et de communication
- Mettre en place ces règles et apprendre à communiquer autrement, à s'écouter, à faire preuve d'ouverture
- Clarifier les faits : collecter les thèmes à discuter, exprimer ses besoins, ses intérêts
- Identifier les solutions et options de manière créative
- Valider et formaliser : analyser les options, examiner la faisabilité, négocier, construire un rétro-planning, répartir les rôles, formaliser l'accord

Aider à la gestion des émotions en situation de crise ou de perte de repères professionnels

- Permettre à la parole de se dire pour éviter les ruminations toxiques et le dialogue intérieur négatif
- Exprimer ses émotions pour reprendre de la hauteur

Reconquérir sa confiance en soi

- Retrouver une image de soi positive

Sensibiliser aux techniques de développement personnel

- Choisir ses outils pour répondre au besoin d'équilibre et de qualité de vie au travail

démarche pédagogique

- La reformulation pour nettoyer le langage de ses aspects connotés (jugements, prêt d'intentions, offenses, maladresses, interprétations),
- La neutralité et la confiance portées par les parties pour trouver les solutions satisfaisantes durablement ou permettre l'émergence d'un parcours de reconstruction
- Confidentialité, impartialité des consultants médiateurs, coaches, psychologues certifiés