



## DEMANDER UNE INTERVENTION

Christelle Lacour est à votre disposition pour répondre à vos questions ou pour un devis au **081/55 41 41** ou sur [c.lacour@universitedepaix.be](mailto:c.lacour@universitedepaix.be)

Plus d'infos sur  
[www.universitedepaix.eu/entreprise](http://www.universitedepaix.eu/entreprise)



## OBJECTIFS

**Les formations proposées par UP Entreprise répondent aux objectifs suivants :**

Prévenir les risques de burn-out, de démotivation et par conséquent réduire l'absentéisme

Dépasser les difficultés relationnelles et émotionnelles, diminuer la pression, le stress et les tensions en contexte professionnel

Développer des compétences communicationnelles transversales, utiles à tout travailleur, cadre ou manager

Améliorer le bien-être et la cohésion dans des équipes de travail

**Depuis 2014**, « *l'employeur est tenu de prendre les mesures nécessaires pour prévenir les risques psychosociaux au travail, pour prévenir les dommages découlant de ces risques ou pour limiter ces dommages* » (Risques psychosociaux au travail, SPF Emploi).

BURN-OUT

ABSENTÉISME

TENSIONS ENTRE COLLÈGUES

RÉSISTANCE AUX CHANGEMENTS

OUTPLACEMENT...

## GERER LES TENSIONS EN ENTREPRISE



Vous **gérez une équipe de travail** et désirez **prévenir les tensions, le burn-out et les risques psychosociaux** dans votre contexte professionnel ?

Vous êtes **responsable RH** et souhaitez **renouveler les compétences communicationnelles** de vos collaborateurs ?

Vous êtes **employé(e) ou manager** et voulez partager des méthodes pour **accroître le bien-être et la coopération** dans votre équipe ?

Centre de formation en gestion de conflits depuis près de 60 ans, l'Université de Paix propose des **formations sur mesure UP Entreprise** pour prévenir le stress, le burn-out et les risques psychosociaux, gérer les tensions et accroître le bien-être et la coopération dans votre contexte professionnel.

## STRESS, BURN-OUT ET DÉMOTIVATION

### *Bien-être et intelligence émotionnelle*

Développer l'intelligence émotionnelle – Gestion du stress

La Pleine Conscience en entreprise

Débrancher le pilote automatique – Gestion du stress

Diriger – s'adapter – réussir. Connaître son identité de leader pour mieux développer les compétences et l'engagement des membres de son équipe

## TENSIONS ET CONFLITS

### *Techniques de communication*

L'affirmation de soi – Assertivité

Dire non

Techniques de négociation

L'écoute en situation professionnelle

La médiation en pratique

Corps Business – La dimension corporelle dans les relations de travail (AikiCom)

Gestion de l'agressivité

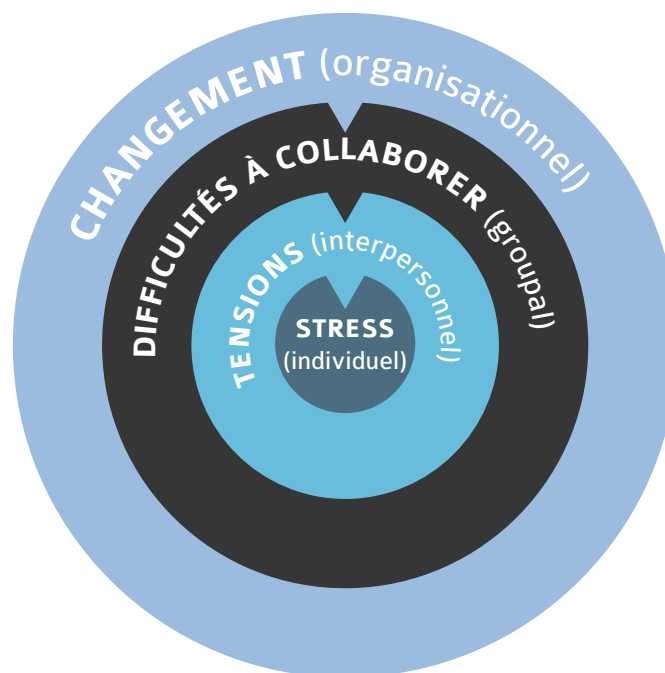
Techniques et postures de contre-manipulation

Un conflit interpersonnel en entreprise ? Comment résoudre le conflit avec l'aide d'un médiateur ?

## INTERVENTIONS

**Qu'il s'agisse d'un coaching, d'une médiation, d'un workshop ou d'une formation, nous proposons une intervention adaptée à vos difficultés, vos besoins, vos objectifs, votre contexte professionnel.**

**Nous co-construisons notre intervention sur base des thèmes suivants :**



## FREINS ET RÉSISTANCES AU CHANGEMENT

### *Accompagnement du changement*

Le changement et vous (Change Management)

Développer votre intelligence adaptative

Accompagner la résistance au changement en équipe

Des conditions de travail engageantes (ateliers intra entreprise)

## DIFFICULTÉS À COLLABORER

### *Intelligence collective, synergie d'équipe et cohésion de groupe*

Mieux se connaître et mieux collaborer ensemble : approche par le MBTI et autres outils

Oser dire, oser (s')entendre – Donner et recevoir du feedback

Un conflit relationnel en entreprise ? Comment résoudre le conflit avec l'aide d'un médiateur ?

Améliorer le contexte structurel, les relations interpersonnelles et l'implication des équipes dans les prises de décision, avec la méthode C-R-I-T-E-R-E

Team-building : humour et intelligence collective

La Sociocratie – Fondements de l'intelligence collective