

SÉANCES DE FORMATION ET DE DÉVELOPPEMENT



COMMENT LE BUREAU DE L'OMBUDSMAN PEUT VOUS AIDER

Cette séance présente le rôle et le fonctionnement de notre bureau, sa place dans le système de gestion des conflits des Nations Unies, ainsi que les services que nous offrons pour vous accompagner face à des préoccupations liées au travail.



COMMENT GÉRER LES CONFLITS

Transformez les conflits au travail en opportunités de collaboration et d'apprentissage. Cette séance explore la nature des conflits et les moyens de les gérer et de les résoudre efficacement. Vous apprendrez à naviguer dans les émotions lors de moments tendus, à utiliser des techniques pratiques de résolution et de désescalade, et à donner ou recevoir du feedback de manière constructive.



COMMENT GÉRER SES ÉMOTIONS

Nos besoins émotionnels essentiels – être reconnu, compris, inclus – façonnent notre manière d'interagir avec les autres. En comprenant ce qui se joue derrière nos réactions, nous pouvons mieux gérer nos émotions, faire preuve d'empathie et renforcer nos relations professionnelles.



COMMENT LA MÉDIATION PEUT VOUS AIDER

Cette séance propose une introduction à la médiation, l'un des services offerts par notre bureau. Vous découvrirez ce qu'est la médiation, comment elle fonctionne, et pourquoi elle peut être un outil précieux pour gérer et résoudre des difficultés en milieu de travail.



COMMENT LA MÉDIATION PEUT RESTAURER UNE ÉQUIPE

Découvrez comment la médiation « restaurative » peut rétablir la confiance et reconstruire les relations au sein d'une équipe après des événements difficiles ayant touché plusieurs collègues ou fragilisé la collaboration interne.



COMMENT FAVORISER UN CLIMAT DE TRAVAIL RESPECTUEUX

Investissez dans un climat de travail positif. Apprenez des pratiques concrètes pour promouvoir la dignité, le respect et la courtoisie entre collègues.



COMMENT COMMUNIQUER EFFICACEMENT

Renforcez vos compétences en communication claire, efficace et empathique. Vous apprendrez à vous préparer aux conversations difficiles, à améliorer votre écoute active et à reconnaître l'impact des perceptions dans les échanges. Des outils pratiques vous aideront à communiquer avec plus d'assurance, même dans des situations sensibles.



COMMENT RENFORCER LA CONFIANCE AU SEIN D'UNE ÉQUIPE

Cette séance vous fournira des outils concrets pour favoriser la sécurité psychologique dans votre équipe, en créant un environnement où chacun se sent libre de partager ses idées, d'exprimer ses inquiétudes et de débattre avec respect, dans une optique d'apprentissage et de progrès collectif.

www.fpombudsman.org | Vous pouvez aussi découvrir nos cours en ligne [ici](#)