



MIEUX GÉRER LES CONFLITS

Comprendre et mieux vivre les situations difficiles

+ INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE

- 2 jours soit 14 heures

NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 6 à 8 personnes

PUBLIC

- Toute personne désirant optimiser sa communication

PRE-REQUIS

- Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques, de mises en situation et de débriefing
- Tours de table permettant à chacun de trouver ses propres solutions

EVALUATION

- Synthèses régulières des points clés par les participants.
- Bilan de fin de formation avec micro-engagements

VALIDATION

- Attestation de formation



+ OBJECTIFS

- **Comprendre, repérer et anticiper** les conflits
- **Se positionner** parmi le groupe, se connaître et gagner en confiance en soi
- **Se sortir** des jeux psychologiques et des situations difficiles
- **Savoir** écouter le conflit et optimiser sa communication



+ ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

COMPRENDRE LE CONFLIT

- Les différents degrés de conflit
- Appréhender les réactions face à l'agression
- Repérer et sortir des jeux psychologiques
- Reconnaître ses besoins et ceux des autres
- Les différentes formes d'intelligence
- Détecter les signaux du stress
- Comprendre le rôle des émotions

VIVRE ET DEPASSER LE CONFLIT

- Savoir utiliser le conflit
- Apprendre à oser dire avec la communication non violente
- Se positionner dans une relation « gagnant/gagnant »
- Faire preuve d'empathie et d'assertivité

- **Bilan et plan d'action personnel**

