

DU CONFLIT A LA CONCILIATION

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- **Comprendre les mécanismes psychologiques et émotionnels dans la naissance d'un conflit**
- **Identifier les différents types de conflits**
- **Mettre en place des actions visant à sortir gagnant des conflits et des situations compliquées**
- **Savoir faire passer son message auprès des personnalités complexes**
- **Développer son assertivité et mettre en place une communication non violente, positive et constructive.**

PROGRAMME

- ❖ **Construction psychologique et émotionnelle de chacun :**
Fonctionnement de notre cerveau.
Comment les comportements sociaux se construisent-ils ?
Les blessures et croyances qui influencent nos comportements
Sortir du Triangle dramatique
Quels sont nos besoins non satisfaits ? Maslow
- ❖ **Qu'est-ce qu'un conflit ? quelles sont ses manifestations ?**
Les étapes du conflit.
Les différents conflits : intrapersonnels, interpersonnels et les conflits de groupe, de situation ou de personnes .
Les effets bénéfiques et toxiques du conflit
Quelles sont les comportements propices au conflit ?
Quels sont les signes corporels annonçant un conflit futur ou larvé ?
- ❖ **Identifier et utiliser différentes techniques de résolution de conflits**
Quelles sont les étapes pour résoudre un conflit avec la méthode DESC de Bower ?
- ❖ **Adopter une posture facilitant la résolution de conflit et le maintien du lien**
Comment percevoir l'intention positive derrière chaque parole et chaque action ?
Identifier et maîtriser ses émotions.
Comprendre les émotions des autres, développer l'empathie.
Adopter une posture neutre et bienveillante.
Renforcer son assertivité avec la CNV (communication Non violente de M.Rosenberg)
- ❖ **Mettre en place d'une action de résolution une situation de conflit**
Comment un climat une ambiance propice au dialogue ? Empathie, sécurisation des relations, création de liens
Cas pratiques

MODALITES PEDAGOGIQUES :

3 journées en
présentiel ou distantiel
Jeux de rôles et ateliers
de mise en situation
Diaporama
Vidéos

PRÉREQUIS : Entretien
avec le formateur avant
la formation pour
évaluation des besoins
Aucun pré-requis

Dates : Prendre contact

Durée : 3 JOURS
(9h- 16h30)

Public : toutes personnes

Tarif : 3200€

SUIVI ET RÉALISATION DES RÉSULTATS :

Evaluation des objectifs et de la mise en
place des changements à J+30 sous forme
de certification

PERFORMANCE ET MIEUX ÊTRE – 8,
place de l'Europe – 14200 Hérouville St
Clair
06.76.12.69.54 – [cguillo@performance-
et-mieuxetre.fr](mailto:cguillo@performance-et-mieuxetre.fr)

Siret : 839 182 185 00018

NDA : 281 403 705 14

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Délai d'accès au parcours : 2 semaines maximum
- Lieu : Hérouville Saint Clair
- Accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite.
- Autre handicap : me consulter
- Distantiel possible
- **Evaluation de la satisfaction** : Questionnaire de satisfaction en fin de formation

PERFORMANCE ET MIEUX ETRE – 8, place de l'Europe – 14200
Hérouville St Clair
06.76.12.69.54 – cguillo@performance-et-mieuxetre.fr
Siret : 839 182 185 00018
NDA : 281 403 705 14