



## “Prévenir les tensions et gérer les conflits.”



### INFORMATIONS



**Pré requis**  
AUCUN



**Groupe**  
De 4 à 8 personnes



**Durée**  
3 jours



**Modalités**  
En présentiel  
Inscription avec bulletin



**Suivi et validation de la formation**  
QCM en fin de stage  
Attestation de stage



**Contact**  
Tél : +33 6 614 615 66  
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



### Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.  
Analyses de situations concrètes  
personnelles et pédagogiques

### Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports  
théoriques, mise en situation, tests,  
exercices, auto-évaluation et  
autodiagnostic.

### A qui s'adresse ce stage?

**Professionnels en Entreprise** : Il est adapté à tous les professionnels, qu'ils soient en début de carrière ou à des postes de responsabilité, car il vise à améliorer la gestion des interactions interpersonnelles, la résolution de conflits et la compréhension des dynamiques relationnelles.

**Étudiants et Jeunes Professionnels** : Les étudiants en fin de cycle et les jeunes professionnels qui cherchent à acquérir des compétences essentielles pour réussir dans le monde professionnel et gérer les conflits de manière constructive.

**Responsables d'Équipe et Gestionnaires** : Les gestionnaires et les responsables d'équipe peuvent bénéficier de ces compétences pour diriger leurs équipes de manière plus efficace et gérer les conflits au sein de leur groupe.

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Repérer les tensions pour se positionner de manière assertive dans ses relations interpersonnelles et prendre du recul en posant les bases d'une communication saine. Oser parler à son interlocuteur et ne plus fuir.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Savoir analyser les causes d'une relation conflictuelle et apprendre à changer son regard sur les situations pour développer des relations saines

### PROGRAMME

#### Mobiliser sa dynamique relationnelle :

- Comprendre le mécanisme de communication entre deux personnes
- Identifier ses réactions spontanées lors des interactions avec les autres
- Connaître les causes des tensions et évaluer ses limites avec réalisme
- Développer une vision saine et constructive face à nos réflexes comportementaux
- Identifier les origines des relations conflictuelles
- Transformer les échecs en situations gagnant/gagnant

#### Optimiser sa vie professionnelle en corrigeant ses faux jugements :

- Rectifier sa perception de la situation pour mieux vivre son quotidien professionnel
- Faire la distinction entre faits, opinions et jugement
- Identifier ses émotions et sa propre colère pour la transformer en force positive
- Comprendre les mécanismes du conflit et ses opportunités

#### Gestion constructive des conflits : Trouver des solutions individuelles et collectives :

- Élaborer des solutions individuelles et collectives face au conflit
- Analyse des cas personnels de conflit pour en dégager une solution
- Comprendre les émotions associées et savoir prendre du recul
- Développer une approche positive de soi et des autres