

# FORMATION : GESTION DES CONFLITS EN MILIEU PROFESSIONNEL

- Durée : 2 jours (7h)
- Présentiel ou Visio
- Nombre de participant : minimum 1 max 12
- Devis à la demande

## Objectifs Pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes de la violence et de l'agressivité.
- Adapter la bonne les postures corporelles et verbales.
- Maîtriser et maintenir une relation positive.
- Préserver son énergie et sa motivation.

## Pour Qui ?

Cette formation s'adresse à :

- Comprendre les mécanismes de la violence et de l'agressivité
- Adapter la bonne les postures corporelles et verbales.
- Maîtriser et maintenir une relation positive
- Préserver son énergie et sa motivation

## Prérequis

- Avoir un ordinateur Portable

## Contact :



Fabienne Dreyer Christ  
[fabie1.christ@gmail.com](mailto:fabie1.christ@gmail.com)  
06.67.18.73.99

## Résumé de la formation :

Gérer les conflits efficacement est essentiel pour maintenir une équipe performante.

En développant ces compétences, les managers peuvent favoriser un environnement de travail positif et réduire les tensions. Cela permet d'améliorer la collaboration, de maintenir la motivation des employés et d'atteindre les objectifs organisationnels avec succès.

## Jour 1

### *Module 1 : Comprendre les mécanismes de la violence et de l'agressivité*

Objectif : Identifier les différents mécanismes de la violence et de l'agressivité en milieu professionnel

1. Définir le conflit
2. Reconnaître les divers types de conflits (interpersonnels, intergroupes)
3. Expliquer les facteurs sous-jacents qui contribuent à la violence et à l'agressivité
4. Évaluer les conséquences de la violence et de l'agressivité sur le bien-être individuel et l'efficacité professionnelle.
5. Autodiagnostic : mon profil dans le conflit

### *Module 2 : Adapter la bonne les postures corporelles et verbales*

Objectif : Appliquer des techniques de communication non verbale pour apaiser les situations tendues.

1. Développer la collaboration
2. La méthode OSBD
3. Exercices mise en pratique

Objectif : Maitriser les techniques de gestion de conflits.

1. Désamorçage des conflits
2. Stratégie de médiation (DESC et la piste)

## Jour 2

### *Module 3 : Maîtriser et maintenir une relation positive*

Objectif : Gérer ses propres émotions face à l'agressivité en utilisant des stratégies de gestion du stress

1. Compréhension des émotions et du stress
2. Les effets du stress sur la santé mentale et physique. (Vidéo)
3. Stratégies de gestion des émotions
4. Exercice de mise en pratique

Objectif : Appliquer des techniques de gestion de conflits pour maintenir des relations positives avec les collègues ou les clients

1. Développer la communication Constructive
2. Les différents Etat du Moi (questionnaire PAE)
3. Développer la communication Constructive
4. Les différents Etat du Moi (questionnaire PAE)

**Objectif :** Mettre en place des limites claires et promouvoir le respect mutuel dans les interactions professionnelles

1. Établir des Limites et Favoriser le Respect Mutuel
2. Stratégies pour établir des limites claires
3. Exercice de mise en pratique

## ***Module 4 : Préserver son énergie et sa motivation***

**Objectif :** Préserver son énergie et sa motivation

1. Développer la résilience
2. Comment je me préserve.
3. Simulation interactive
4. Mise Pratique
5. Évaluation Des Connaissances Acquises

## **Formation**

- **Objectif :** Formation des équipes ou des managers sur une durée de 2 à 3 jours, avec un suivi en coaching pour garantir la mise en place effective des concepts appris.

| Jours | Tarif Distanciel (€) | Tarif Présentiel (€) |
|-------|----------------------|----------------------|
| 1     | 280€                 | 392                  |
| 2     | 560€                 | 780€                 |
| 3     | 840€                 | 1300€                |