

Objectifs

- ✓ Bâtir un socle commun de connaissances pour aborder la question du conflit
- ✓ Comprendre les mécanismes des conflits
- ✓ Acquérir des repères et des outils sur lesquels s'appuyer dans les situations conflictuelles
- ✓ Se sensibiliser à la Communication Non Violente
- ✓ Mieux se comprendre pour mieux communiquer

Public : tout public

Pré-requis : aucun

JOUR 1

Bâtir un socle commun de connaissances pour aborder la question du conflit

- ⇒ Partager un socle de connaissance commun autour de notions clés : frustration, colère, agressivité...
- ⇒ Identifier les déclencheurs et les modes d'expression de l'agressivité

Comprendre les mécanismes des conflits

- ⇒ Nos besoins parfois contradictoires et leurs répercussions dans nos relations
- ⇒ Le poids de nos croyances dans nos comportements
- ⇒ Les comportements « refuges », les réactions défensives et leurs impacts dans les relations
- ⇒ Repérage des scénarios conflictuels pour les déjouer ou en sortir

Acquérir des repères et des outils sur lesquels s'appuyer dans les situations conflictuelles

- ⇒ Le cadre : un outil au service de relations plus apaisées
- ⇒ L'écoute : une intention, un outil, une méthode
- ⇒ L'empathie : trouver la juste distance

JOUR 2

Se sensibiliser à la Communication Non Violente

- ⇒ Les émotions : les comprendre et composer avec elles
- ⇒ Affirmation de soi et respect de la réalité et des besoins d'autrui

Mieux se comprendre pour mieux communiquer

- ⇒ Comprendre les différents styles de profils : comportements et modes d'adaptation à l'environnement
- ⇒ Identifier ses forces et ses axes de progrès en termes de communication
- ⇒ Repérer et s'adapter aux préférences comportementales de ses interlocuteurs

Bilan et mise en perspectives

- ⇒ Apports théoriques
- ⇒ Echanges à partir des situations réelles
- ⇒ Mises en situation et ateliers expérientiels
- ⇒ Constitution d'une « boite à outils relationnels »
- ⇒ Photolangage / Support vidéo
- ⇒ Pédagogie vivante et interactive
- ⇒ Remise d'un support pédagogique
- ⇒ Evaluation des acquis de la formation : quiz de connaissances

Dates : 14 et 15 décembre 2026

Durée : 14 h

Horaires : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h

Lieu : 21000 DIJON > l'adresse précise de la formation vous sera communiquée sur votre convocation

Accès personnes en situation de handicap : contacter votre interlocutrice handicap pour adapter la formation à vos besoins spécifiques - Julie CHARLES : 03 80 76 63 40

Coût TTC : 410 €/pers. (Repas possible sur place - 12€/jour)

Nombre de participants : 12 maximum par groupe

Intervenante : Julie CHARLES
Responsable de MSE Formations, organisme spécialisé
dans le secteur social et médico-social depuis 2010.
Formatrice et coach certifiée RNCP depuis 2018.
Spécialisation en addictologie générale
Publics formés : professionnels, adolescents, travailleurs
d'ESAT porteurs de troubles psychiques ou d'une
déficience intellectuelle.