

## 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

## Programme

## 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**

## Moyens pédagogiques

## Devis et infos pratiques

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

### **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.

**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