

Gagner en agilité relationnelle pour prévenir et gérer les conflits

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
- ✓ Mieux se connaître pour mieux communiquer
- ✓ Adopter une communication constructive dans les situations sensibles

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, violence...
- ⇒ 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 et de nos filtres dans notre communication
- ⇒ 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

- ⇒ Cadre commun - référentiel partagé : un outil au service de relations saines
- ⇒ L'écoute : une intention, une méthode
- ⇒ L'empathie : la juste distance

JOUR 2

Mieux se connaître pour mieux communiquer

- ⇒ Comprendre les différents styles de profils : besoins, facteurs de stress, style communicationnel, stratégie d'adaptation à l'environnement.
- ⇒ Identifier ses propres forces et axes de progrès
- ⇒ Reconnaître et s'adapter au style relationnel de son interlocuteur

Adopter une communication constructive dans les situations sensibles : sensibilisation à la Communication Non Violente

- ⇒ Développer une écoute active
 - Identifier les contre-attitudes et leurs retentissements sur l'autre
 - Expérimenter les effets d'une « vraie » écoute et s'entraîner à reformuler
- ⇒ Apprendre à observer « sans juger »
- ⇒ Mieux comprendre ses émotions et décrypter ses besoins pour y répondre
- ⇒ Formuler une demande concrète et négociable

Bilan et perspectives

Programme

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

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 - 16€/jour)

Nombre de participants : 12 maximum par groupe

Consulter notre livret d'accueil et notre règlement intérieur : [cliquez ici](#)

Intervenante :

Formatrice et coach certifiée RNCP depuis 2018.
DU en addictologie générale.

Publics formés : professionnels des champs de l'éducation et de l'action sociale, adolescents, travailleurs d'ESAT porteurs de troubles psychiques ou d'une déficience intellectuelle.

Thématique de prédilection : Mieux se connaître - Mieux communiquer - S'autodéterminer - Développer ses compétences psychosociales - Comprendre les conduites addictives.