

PRÉVENTION ET GESTION DES CONFLITS



DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Les situations de tension et de conflit sont inhérentes aux relations humaines et peuvent survenir dans tout environnement professionnel, quel que soit le métier ou le niveau de responsabilité. Différences de points de vue, incompréhensions, émotions ou difficultés de communication peuvent progressivement fragiliser les relations et nuire à la coopération au sein d'un collectif.

Savoir prévenir et gérer les conflits ne signifie pas chercher à les éviter, mais être capable de les comprendre, de les accueillir et d'agir de manière constructive lorsqu'ils apparaissent. Cela suppose notamment de savoir s'affirmer avec justesse, de reconnaître et réguler ses émotions, d'écouter celles des autres et de disposer de repères pour sortir des situations conflictuelles.

Cette formation propose de développer des compétences concrètes et directement mobilisables pour faire face aux situations de tension, restaurer un dialogue constructif et favoriser des relations professionnelles plus sereines. Elle permet de transformer les désaccords en opportunités de compréhension et de coopération, afin d'instaurer des relations co-bénéfiques et des fonctionnements durables.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses compétences en matière de prévention et de gestion des conflits, afin de développer son assertivité, accueillir et transformer ses émotions et celles des autres, agir pour sortir des situations conflictuelles et instaurer des relations co-bénéfiques et fonctionnements durables.



OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les mécanismes du conflit [JOUR 1]

- Les différentes phases d'évolution d'un conflit
- Les différents types de conflits et leurs caractéristiques
- Les besoins fondamentaux et leur influence sur les comportements

Développer une meilleure compréhension de sa relation aux conflits [JOUR 1]

- Identifier ses propres réactions et comportements face au conflit
- Repérer les schémas récurrents dans ses relations
- Identifier les différents profils comportementaux avec l'approche DISC

Accueillir et transformer ses émotions et celles des autres [JOUR 1]

- Comprendre les émotions et leurs fonctions
- Identifier les signaux d'alerte corporels et émotionnels
- Accueillir une émotion et la transformer en opportunité

Agir pour sortir des situations conflictuelles [JOUR 2]

- Identifier les différents états du moi avec l'Analyse Transactionnelle
- Adapter sa posture et ses actions en fonction de la situation
- Préparer et mener un entretien difficile
- Pratiquer l'écoute active
- S'initier à la médiation à travers l'approche de la Communication Non Violente

Reconstruire et prévenir durablement après un conflit [JOUR 2]

- Définir des règles de travail et de communication partagées
- Renforcer la cohésion et la confiance au sein du collectif
- Mettre en place des espaces de régulation
- Transformer l'expérience du conflit en opportunité d'apprentissage

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le/la formateur/trice utilisera :

- Des apports théoriques avec pédagogie active et documentation pédagogique ;
- Des mises en situation pratiques et pédagogiques et notamment : autodiagnostic "Ma relation aux conflits" et élaboration d'un plan de prévention des conflits ;
- Plusieurs temps de partages d'expériences ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du/de la formateur/trice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en pratique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Anne-Laure BOUBILA

Formatrice et formatrice en Intelligence Collective
Spécialisation sur les enjeux environnementaux, la communication et la coopération



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com