



# FORMATION

## GESTION DES CONFLITS



MIEUX SE POSITIONNER DANS LES SITUATIONS  
CONFLICTUELLES

### OBJECTIFS

Apprendre à se positionner dans le respect de soi et de l'autre.  
Ouvrir de nouvelles possibilités de solution

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques, à partir du vécu du participant, afin d'intégrer efficacement la théorie.

Interactivité, échanges, coaching, mises en situation, exercices ludiques.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toutes personnes souhaitant développer des relations constructives avec les autres.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Dix participants au maximum.

### BÉNÉFICE DE LA FORMATION

- Valorisation de ses valeurs
- Meilleure gestion des conflits
- Meilleure gestion de son stress
- Connaissance de ses états émotionnels interne
- Développer son assertivité
- Éviter les situations de conflit à long terme

### PRÉREQUIS

Aucun.

### PROGRAMME

#### Découvrir l'assertivité

- Définition et origine
- Exemple historique

#### Etre acteur de sa vie

- Déterminer ses valeurs
- Analyser ses stratégies de réussite et d'échec
- Identifier ses croyances, ses états internes et comportements

#### Evoluer sur un plan professionnel

- Se fixer des objectifs
- Définir ses actions

#### Modifier ses schémas négatifs

- Changer les croyances limitante en croyances aidantes
- Comprendre les désirs et les peurs liés aux différents comportements

#### Actionner les leviers du changement

- Savoir dénouer les situations de conflit
- Questionner avec la boussole du langage
- Se positionner dans le respect de soi et de l'autre

### DURÉE : 2 JOURS

Dates à déterminer  
9h00 -12h30 / 13h30 - 17h00

### LIEU

à déterminer

### TARIF FORFAITAIRE

Nous consulter



Pour plus d'informations, vous pouvez consulter  
[www.mouvementcoaching.com](http://www.mouvementcoaching.com)

