

# Comment gérer les conflits ?

*Les prévenir et y faire face*



## DUREE

2 jours, soit 14 heures  
Format 1 jour possible

## PREREQUIS

Aucun

## EFFECTIF

12 personnes max

## PUBLIC CONCERNE

Tous

## LIEUX ET DATE

Nous consulter

## TARIFS (€ HT)

Nous consulter

## FORMAT

Présentiel ou distanciel

## INTERVENANT

Formateur expert, sélectionné  
selon processus qualité interne

Maj programme : 19/02/2026

Taux satisfaction\* (2025) : **96%**

\*note de satisfaction calculée sur l'ensemble  
des formations 2025 à partir des évaluations à  
chaud participants

# HOMNIA

Conseil & Formation

3 rue de la Loge  
41140 Noyers sur Cher

06.79.06.78.64  
gbuffer.homnia@gmail.com

SIRET 95092622000027

Code APE 8559A

NDA 24410156441

## OBJECTIFS DE FORMATION

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir ce qu'est un conflit
- Identifier les leviers pour prévenir les conflits
- Acquérir les méthodes pour les gérer si toutefois ils éclatent

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Apports théoriques mêlés d'exercices pratiques et de mises en situation :
  - Auto-diagnostic pour mieux connaître ses attitudes en situation de conflit
  - Travaux à partir de cas concrets des stagiaires
  - Exercices pratiques en sous-groupes
- Présentation via PC et vidéoprojecteur

## VALIDATION ET OBTENTION FINALE

- Validation des acquis en cours de formation (exercices pratiques)
- Attestation de fin de formation
- Remise d'un Livret Mémo avec les messages clés

## CONTENU

- Le mécanisme du conflit
  - L'origine des conflits et les étapes de l'escalade
  - Les différents types de conflits
  - A quoi sert le conflit ?
  - Les vertus du conflit
- La dimension émotionnelle et comportementale du conflit
  - Les attitudes en situation de conflit
  - Les 3 cerveaux
  - La vague de l'émotion et le comportement déclenché
- Prévenir la montée du conflit
  - Les 4 leviers pour éviter le conflit
  - Les techniques pour désamorcer un conflit
  - Le lâcher prise
- Analyser une situation organisationnelle du conflit
  - La carte des partenaires
  - Les profils sur lesquels on peut s'appuyer
- Activer son leadership en situation de conflit
  - Prendre du recul
  - Se synchroniser
- Faire face à la violence et à l'agressivité
  - Les types de violences
  - Gérer sa propre agressivité et désamorcer celle de l'autre
  - Développer son assertivité
- Déjouer les jeux psychologiques
  - Le triangle dramatique de Karpman
  - Reconnaître les attitudes propres aux jeux psychologiques
- Sortir du conflit
  - Par la négociation
  - Par la médiation