

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 : 22/05/2026

Taux satisfaction (2025) : /

HOMNIA

— Conseil & Formation —

3 rue de la Loge
41140 Noyers sur Cher

06.79.06.78.64
gbuffet.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