

# GESTION DES CONFLITS

## Public :

Tous publics

## Pré-Requis :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

## Modalité d'organisation :

100 % à distance sur internet avec application dédiée

## Participants :

3 minimum  
10 maximum

## Durée :

4 sessions de 2h30

## Objectif :

Identifier les différents types de conflits et leurs origines  
Savoir se positionner dans une situation de conflit  
S'approprier les techniques et comportements pour gérer le conflit  
Apprendre à communiquer de façon positive pour mieux gérer ses émotions et son stress

## Contenu :

### Séquence 1. - Identifier les différents types de conflits

Repérer les signes avant-coureurs et l'origine  
Analyser les obstacles, les enjeux, et les étapes

### Séquence 2. - Découvrir les techniques et outils de résolution

Appliquer la méthode des faits significatifs : DESC  
Repérer les jeux de rôles avec le triangle de Karpman

### Séquence 3. - Savoir gérer les comportements

Développer l'assertivité, l'écoute active avec OSBD  
Comprendre les positions de vie et les rôles dans une relation

### Séquence 4. - Apprendre à communiquer de façon positives

Gérer ses émotions et sa réactivité  
Savoir se positionner et dire sa part de responsabilité

100 %  
à distance

## Méthode pédagogiques & techniques:

Présentation en 4 modules de formation à distance  
Ateliers de réflexion et d'analyse après chaque apprentissage, soit à titre individuel soit en mini-groupe et en plénière.  
Travaux pour réaliser à titre individuel les actions et les changements.

## Mode de contrôle des acquis de la formation

Bilan fin de stage avec établissement d'un plan d'action individualisé

## Intervenant :

Philippe MORET  
06.20.50.06.46

1, rue de l'industrie  
74000 ANNECY

## Évaluation de la formation :

Évaluation de satisfaction  
et attestation individuelle de formation fournie.

[www.attitudes-positives.com](http://www.attitudes-positives.com)

