

Conflits : prévenir, comprendre, agir.

SIRET 837 751 346 00037 - APE 8559A - N° d'activité : 0497 314 7597
Dernière mise à jour de cette fiche pédagogique: le 10/09/2025

Cette action de formation s'inscrit dans la catégorie 2 des articles L.6313-1 et suivants du code du travail. « Les actions d'adaptation et de développement des compétences des salariés ».



Public visé :

Toute personne amenée à interagir dans un cadre professionnel et susceptible d'être confronté à des tensions ou conflits (les collaborateurs souhaitant développer des repères concrets pour mieux vivre les situations conflictuelles, les managers et encadrants désireux d'accompagner leurs équipes avec plus de clarté et de sérénité, toute personne impliquée dans des échanges transversaux ou des relations de coopération).

Cette formation est adaptée à tous secteurs d'activité et à tous niveaux hiérarchiques.

Objectif général

Acquérir des repères concrets pour prévenir les conflits, comprendre leurs mécanismes et développer des postures adaptées pour y faire face de manière constructive dans un cadre professionnel.

Objectifs pédagogiques

- Définir le conflit
- Identifier ses propres représentations du conflit selon le contexte
- Identifier les déclencheurs et les sources d'un conflit
- Repérer ses limites et celles des autres
- Adopter une posture permettant de prévenir l'escalade
- Observer les réactions automatiques en situation de tension
- Expérimenter un regard différent sur le conflit
- Renforcer sa stabilité émotionnelle pour garder du recul dans les situations tendues
- Développer des compétences de communication assertive et constructive
- Mettre en pratique des outils concrets pour faire face à une situation conflictuelle

Programme de la formation

Jour 1	<p>Le matin : Comprendre le conflit</p> <ul style="list-style-type: none">● Représentations, croyances autour du conflit● Définition du conflit● Les différentes sources de conflit en général et spécifique au contexte <p>Méthodes pédagogiques : brainstorming, échanges guidés, apports théorique, ateliers en sous-groupes.</p> <p>L'après-midi : Prévenir l'escalade</p> <ul style="list-style-type: none">● Reconnaître les signaux faibles et les dynamiques relationnelles● Le conflit comme révélateur de besoins et d'écart de perception● Développer des attitudes de prévention (écoute, clarification, cadre) <p>Méthodes pédagogiques : Jeux de rôle, apports théorique, pratiques individuelles et mise en commun.</p>
Jour 2	<p>Le matin : Explorer les postures en situation conflictuelle</p> <ul style="list-style-type: none">● Repérer ses automatismes face aux conflits● Comprendre les réactions face au conflit (évitement, confrontation, rigidité)● Expérimenter différentes façons de réagir selon les contextes. <p>Méthodes pédagogiques : Échanges guidés, mises en situation, apports théorique, atelier en sous-groupes, debrief collectif.</p> <p>L'après-midi : Agir avec discernement</p> <ul style="list-style-type: none">● Développer ses ressources interne (stabilité émotionnelle , ancrage, régulation du stress)● Explorer des stratégies de sorties de conflits● S'entraîner à une communication assertive et respectueuse Découvrir les outils issus de la Communication NonViolente pour clarifier ce qui est en jeu, exprimer sans accusation et trouver des pistes de coopération réalistes.● Construire un plan d'action personnel transférable au quotidien <p>Méthodes pédagogiques : pratiques expérientielles, apports théorique, plan individuel et mise en commun.</p>

Organisation et déroulement de la formation

Méthodes pédagogiques :

- Construction collective d'un cadre sécurisant.
- Alternance entre **apports théoriques, exercices pratiques, mises en situation** inspirées du contexte de l'organisation, pratiques expérientielles, débriefings structurés.
- Jeux de rôle et simulations sur des **situations réelles vécues par les participants**.
- Utilisation de supports visuels, de fiches pratiques et d'outils concrets transférables immédiatement.
- Débriefings structurés pour transformer l'expérience en apprentissage durable.
- Approche interactive, ludique et adaptée à la réalité institutionnelle.

Matériels et documentations pour les participants :

Chaque participant reçoit des fiches techniques, une bibliographie et une attestation de présence.

Évaluation des acquis	Évaluation de la formation
<ul style="list-style-type: none">● Les acquis sont évalués tout au long de la formation pendant les exercices pratiques, les mises en situation et les temps d'échanges.● Plan d'action individuel présenté en fin de formation.	<ul style="list-style-type: none">● Les participants signent une fiche de présence chaque demi-journée.● Les participants complètent un questionnaire de satisfaction à la fin de la formation.● Tour de table de clôture● Les participants reçoivent un questionnaire de satisfaction à compléter 6 mois après la formation.

Informations pratiques

Dates : à définir

Modalités : présentiel ou distanciel synchrone

Horaires : à définir

Tarif indicatif : 3200 € pour une session de 2 jours ajustable selon les modalités et le lieu d'intervention. Demande de devis possible.



Prérequis : Aucun prérequis n'est nécessaire. Une expérience professionnelle en interaction avec d'autres est souhaitée pour favoriser l'ancrage des apprentissages.

Nombre de participants : De 6 à 12 personnes maximum

PSH : J'invite les personnes en situation de handicap à me contacter directement (0692344666) afin d'étudier ensemble les aménagements possibles.

-Une convention est proposée à la demande du client. -

Qui créé et anime cette formation ?

Maud Guastapaglia, Thérapeute et Formatrice consultante spécialiste des dynamiques relationnelles depuis 2016. Expériences en entreprises, associations, institutions et accompagnements individuels.

Pour tout renseignement :

Tel. 0692344666 - Mail. maud.formation@gmail.com

Site. www.maud-guastapaglia.fr

125 bis chemin Charbonnier, 97427 L'Etang-salé

SIRET 837 751 346 00037 - APE 8559A

N° d'activité : 0497 314 7597

