

Clés du conflit : décodage et solutions constructives

Le Programme

Et si le conflit pouvait être positif dans nos relations ?

« Le plus gros problème de communication c'est que nous n'écoutons pas pour comprendre, nous écoutons pour répondre »

Ce programme de formation très interactif, s'appuie sur de nombreux exercices pratiques et jeux de rôles. Il permet d'acquérir des outils efficaces afin de communiquer de façon positive, de prévenir et de traiter les conflits liés au comportement.

Valeurs ajoutées

- **Découvrir le décodage du conflit** (identifier les sources des conflits, le rôle des émotions dans le conflit, la compréhension de la position de l'autre : la différence de point de vue).
- **Analyser et adopter les comportements adéquats** (comment éviter les conflits en Entreprise , l'analyse transactionnelle , le triangle de Karpman, la vision des anneaux : la collaboration et l'autonomie ; le lâcher-prise).
- **Apprendre à adapter son mode de communication** en tenant compte de la personnalité de chacun.
- **Savoir exprimer une demande** ou une position sans agressivité et **de façon constructive**.
- **Développer des techniques** pour désamorcer un conflit.

Public : Tout public

Format : Présentiel et/ou ateliers
en visioconférence

Durée : 7h (1 jour)



Clés du conflit : décodage et solutions constructives



M1 : Décodage du conflit

M2 : Le conflit dans la relation : analyse et transformation

M3 : Influencer et adapter sa communication

M4 : Techniques et mises en situation pour désamorcer un conflit