



## Programme de la formation

### Savoir gérer les conflits

Référence COM-10



#### JOUR 1 : Le conflit et moi : explorer les terrains minés

- Genèse du conflit : comment et pourquoi Homo Sapiens part-il en guerre ? (liens entre conflits interpersonnels et conflits géostratégiques).
- Les enjeux du conflit en entreprise.
- Ma manière de vivre le conflit, mon terrain miné : quelles sont mes armes, mon système de défense, ma stratégie, mes émotions en jeu ?
- Prendre conscience du terrain miné des autres : les différentes manières d'appréhender un conflit, liées aux différents types de personnalité.

#### JOUR 2 : Gérer le conflit : opération déminage

- Le "je" de la vérité : prendre en compte les peurs, les besoins et les objectifs de chacun.
- Sortir de la réactivité : utiliser un mode d'interaction juste et bienveillant avec la communication non violente.
- Savoir écouter, savoir se faire entendre.
- Porter le drapeau blanc : s'exprimer conformément à ses valeurs, rentrer dans une relation vraie avec soi et avec les autres.

#### DUREE

Durée : 2 jours (14 heures).

#### TARIF

Tarif Inter entreprise : 1 180 € H.T.

Tarif Intra entreprise : Nous consulter

## INSCRIPTION EN LIGNE

### Objectifs

- Comprendre les origines du conflit.
- Mieux se connaître et s'accepter en situation de conflit.
- Prendre du recul et détendre son appréhension du conflit grâce au jeu théâtral et à la mise en situation.
- Adopter une stratégie juste pour résoudre le conflit et le prévenir.

### Pré requis

- Cette formation ne nécessite aucun pré requis.

### Pour qui ?

- Toute personne souhaitant cultiver une relation juste en situation de désaccord.
- Toute personne souhaitant explorer son propre rapport au conflit et le prévenir.
- Toute personne souhaitant gagner en confiance dans sa manière de gérer les relations.

### Les + de notre méthodologie

- Cette formation est animée par une coach certifiée qui officie depuis 20 ans en qualité de comédienne et de metteur en scène. Elle utilise notamment le théâtre, la Communication Non Violente et l'Ennéagramme comme outils d'accompagnement.
- Utilisation de l'expression théâtrale à chaque étape du processus.
- Mise en scène des situations personnelles des participants.
- Expérimenter, explorer par le jeu différentes manières de rentrer en lien.
- Outils : théâtre, CNV, analyse transactionnelle.



### RH France

Siège social  
8 avenue Duval Le Camus  
92210 Saint-Cloud

Tél : 01 46 02 93 30

Fax : 01 78 46 40 41

Email : [contact@rh-france.fr](mailto:contact@rh-france.fr)

Web : [www.rh-france.fr](http://www.rh-france.fr)