FORMATION

ARTÉMIS SOLUTIONS

Transformer les conflits en leviers de coopération

Et si les conflits devenaient des opportunités de dialogue, de compréhension et de coopération ?

Cette formation expérientielle vous donne les clés pour désamorcer les tensions, mieux communiquer et transformer les situations délicates en leviers de croissance personnelle et collective.

OBJECTIFS :

✅ Comprendre les origines des conflits

✅ Développer une communication assertive et apaisée

✅ Reconnaître les biais cognitifs et leurs impacts sur les échanges

✅ Appliquer des techniques concrètes de résolution de conflit

✅ Intégrer la Communication Non Violente (CNV) comme outil de clarification des besoins et de rétablissement du dialogue.

https://claireherman.fr/

PROGRAMME

ARTÉMIS SOLUTIONS

🗓️ Jour 1 – Comprendre les mécanismes des conflits et du stress

☀️ Matin : Poser les bases relationnelles et émotionnelles

👋 Accueil & présentation des objectifs
🤝 Les dynamiques relationnelles en contexte professionnel (client/équipe)
🎧 Communication & écoute active
- Pourquoi ça explose ?
- D'où vient l'agressivité ?
- Comment éviter la relation "klaxon"

🎲 Jeu de rôle 1

🌙 Après-midi : Le cerveau, les émotions et les biais

🧠 Comprendre le fonctionnement du stress
- Les 3 centres (instinctif, émotionnel, rationnel)
- Le syndrome général d'adaptation

🧩 Les biais cognitifs et les 4 positions de vie
📊 Quiz interactif

🗓️ Jour 2 – Gérer les conflits et restaurer la coopération

☀️ Matin : Techniques concrètes de gestion et désescalade

🔥 Les grandes étapes d'un conflit et comment le désamorcer
- Apaiser une personne agressive

🧘‍♀️ Techniques de régulation émotionnelle & ancrage
📊 Quiz

🌙 Après-midi : Approche CNV et mise en pratique globale

🗣️ Communication Non Violente (CNV)
- Présentation & principes
- Clarification des besoins & intentions
- Jeux collectif : Serious Game

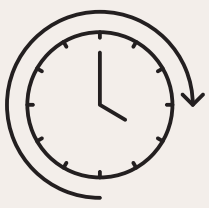
🔁 Synthèse des outils de gestion vus sur les 2 jours

Méthodes et Moyens pédagogique

Présentation théorique, pratique et immersive

Modes dévaluation

- Satisfaction : questionnaire à chaud rempli par le participant en fin de formation (organisation, contenus, pédagogie).
- Acquis : évaluations réalisées par le formateur en début et fin de formation à l'aide de grilles d'observation, mises en situation ou exercices pratiques.



Durée
14 heures

Prérequis
Pas de prérequis

Lieu
Alpes-Maritimes (06)

Certificat
Certificat de réalisation remis à l'issu de l'atelier

Modalités d'accès
Nos formations sont accessibles à tous. Pour toute situation particulière nécessitant une adaptation, merci de nous contacter

Tarif
Sur Devis
Délais d'accès à la formation : 15 jours min

Public
Tout public

Intervenante
Claire HERMAN :
Formatrice en développement de potentiels, Thérapeute en Hypnothérapie et Sophrologie

Inscription

https://claireherman.fr/

Tél : 06.73.09.01.56 /contact@claireherman.fr / Numéro Siret : 831 876 925 000 31
Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93060963406 auprès de la région PACA
Centre Mozart – 40 rue Déroulède – 06000 Nice

Version Mars 2025