



## VIVRE LE CONFLIT COMME UNE OPPORTUNITÉ DE TRANSFORMATION

*Le conflit fait partie intégrante des relations humaines. Plutôt que de le fuir ou de le redouter, il peut être abordé comme un levier de changement et d'amélioration des interactions. Mal géré, il génère stress, tensions et impacts négatifs sur l'efficacité individuelle et collective. En revanche, lorsqu'il est appréhendé avec les outils efficaces, il devient une occasion d'apprendre, de renforcer la coopération et de restaurer la confiance.*

*Ce module propose une approche pragmatique et immersive pour développer les compétences relationnelles et émotionnelles essentielles à la prévention et à la transformation constructive des conflits. À travers des mises en situation, des outils de communication adaptés et des clés de compréhension des dynamiques conflictuelles, les participants apprendront à transformer les tensions en opportunités d'évolution, tant sur le plan individuel que collectif.*

### OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Visiter son rapport au conflit pour identifier les freins et les libérer
- Comprendre la mécanique du conflit pour transformer le conflit en opportunité d'évolution
- Adopter les attitudes constructives en situation de conflit
- Identifier et gérer les émotions en présence
- Pratiquer l'écoute active et s'exprimer avec assertivité et bienveillance
- S'exercer avec des exemples concrets de la vie professionnelle ou personnelle
- Constituer une mallette d'outils applicables en situation et un plan d'action personnalisé

### CONTENUS SUR 2 JOURNÉES DE 7H

- Mes réactions / représentations face au conflit
- Les mécanismes du conflit
- Les différentes attitudes face au conflit et sa zone d'influence
- Les ingrédients pour interagir de manière constructive avec les autres
- La fonction constructive de nos émotions et besoins
- L'écoute active pour décrypter les enjeux du conflit
- L'assertivité et l'expression honnête comme base d'un dialogue constructif
- Mise en place d'un climat de confiance pour prévenir / résoudre les tensions
- Exercices pratiques - Mises en situation sous forme de jeux de rôle et de situations réelles

## **DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE**

- Expérimentation et pratiques de jeux
- Partage et analyses des jeux pratiqués
- Repères théoriques
- Documentation et bibliographie sur la thématique