

# FORMATION

## ANTICIPER LES CONFLITS DANS LES ÉQUIPES

### Des outils concrets pour prévenir et apaiser les conflits

*Ce programme est flexible et les contenus pourront être ajustés en fonction des besoins et situations spécifiques des participants*

Les conflits, désaccords, différents sont des réalités quotidiennes au sein des entreprises. Une gestion efficace permet de maintenir un environnement de travail harmonieux et productif. Les conflits au travail coûtent cher aux entreprises. A l'échelle française, les petites tensions et les fortes confrontations représentent un coût de 152 milliards d'euros par an (Préventica -2021).

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

-  Identifier et cerner les dynamiques des conflits pour mieux les appréhender
-  Adapter sa communication en situations conflictuelle
-  Renforcer les compétences émotionnelles et comportementales
-  Développer une ouverture au dialogue et mettre en place des solutions constructives

#### MODALITÉS

- Durée : 14 heures (2 jours) en présentiel
- Prérequis : Aucun



## **JOUR 1 - COMPRENDRE LE CONFLIT POUR MIEUX LE DÉSARMORCER**

### **ANALYSER LE CONFLIT**

- Repérer les caractéristiques d'un conflit et ses causes
- Identifier les différentes phases d'un conflits
- Décrire les situations de façon factuelle

### **GÉRER LES COMPORTEMENTS**

- Reconnaître ses émotions et leurs impacts
- Comprendre et appliquer le Triangle de Karpman
- Adopter un comportement adapté à la situation en tension

## **JOUR 2 - CULTIVER UNE POSTURE CONSTRUCTIVE DANS LA RELATION**

### **DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ**

- Identifier ses tendances comportementales
- Différencier les notions de faits, opinions et sentiments
- Déceler ses besoins derrière ses émotions
- Pratiquer l'écoute active

### **DÉVELOPPER LA COOPÉRATION**

- La communication responsable avec la CNV
- La résolution de conflit au sein de l'équipe
- Les clés de la médiation



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation **ludique** et expérientielle pour amorcer des changements et faciliter l'intégration.
- Atelier pratique et cas concrets issus de leur quotidien pour une meilleure assimilation des apprentissages.
- Espace d'**apprentissage collectif et d'expression** pour tous les participants.
- Instaurer une **dynamique positive** où chacun se sent impliqué, valorisé.



## PRÉSENTATION



[hello@christinecarro.com](mailto:hello@christinecarro.com)

06 29 53 60 65

**Christine Carro** est passionnée par l'Humain et par les facultés de la personne à trouver en elle, les ressources pour évoluer.

Formatrice, elle accompagne les personnes, les équipes à mieux être à l'écoute de leur écologie pour une meilleure relation à soi, aux autres et à leur environnement. Son approche centrée sur la connaissance de soi, vise à révéler les potentiels, à améliorer la communication interpersonnelle et les relations humaines.

Depuis plus de 10 ans, son expérience dans le milieu social, l'a amenée à adapter son approche aux plus près des personnes et place la relation au coeur de l'accompagnement.