

# Mieux gérer tensions et conflits

*Acquérir une méthode efficace*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

Prendre du recul par rapport aux situations relationnelles difficiles

Etre capable d'analyser les causes exactes du conflit

Acquérir des manières d'être et de faire permettant de mieux gérer tensions et conflits en évitant de recourir au rapport de force.

## LE CONTENU DU STAGE

---

- *Approche globale : Ma méthode habituelle*

*1<sup>ère</sup> partie : Favoriser la désescalade, prendre du recul*

*2<sup>ème</sup> partie : Acquérir des clés pour comprendre les tensions et les conflits*

- *Comprendre ce que je vis dans la situation*
- *Essayer de comprendre l'autre*
- *Veiller à la qualité de la communication*
- *Le décodage en termes d'aspirations et de besoins*
- *Les difficultés à la recherche de compréhension, à la communication*

*3<sup>ème</sup> partie : Savoir se situer ... à la recherche de solutions constructives*

- *Etre créatif dans la recherche de solutions*
- *La dialectique authenticité-adaptation et ses difficultés*
- *Comment progresser ?*

*Plan d'action et bilan*

## PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Toute personne vivant des conflits interpersonnels ou cherchant à acquérir plus d'aisance dans la gestion des relations tendues ou difficiles

Stage accessible à tous.