

# Développer une culture d'équipe de régulation des conflits

## Se familiariser avec la culture de gestion de tensions

**Durée de la formation :**  
21 Heures – 3 Jours

**Pré requis :** Aucun

**Public accueilli :** Tout Public

**Objectif pédagogique :** Se familiariser avec la culture de gestion de tensions : communiquer autrement pour dénouer les situations insatisfaisantes

### Objectifs opérationnels :

- Appréhender autrement les conflits et sortir des non-dits, des jugements et de l'incompréhension au sein des équipes
- Intervenir avant que les tensions ne dégénèrent en conflits interpersonnel et représentent un coût en énergie, en temps et en argent, pour chacun et l'organisation
- Appréhender les divergences de points de vue comme opportunités d'apprentissages et d'évolution

### Méthode pédagogique :

- Les apports théoriques et méthodologiques
- L'expérimentation pratique : sur la base d'exercices, elle permet de travailler à partir du vécu des participants, de prendre conscience des interactions et de s'entraîner à de nouvelles attitudes.
- Les mises en situation : une place importante leur est donnée car elles permettent d'étudier des situations concrètes présentées par les participants.
- Le partage d'expérience : l'écoute et l'échange entre les participants contribuent à la dynamique de la formation.

### Moyens pédagogiques :

- Des fiches pédagogiques distribuées en cours de session ou remises en fin de stage permettent aux participants de garder une trace des repères travaillés.
- Des études de cas concrets permettent de travailler des situations passées et d'imaginer des propositions grâce aux apports du groupe et du formateur. Les supports de ces études sont des outils réutilisables par les participants

### Déroulé pédagogique :

- **Clarifier et dénouer les situations inconfortables # 1 :** La puissance de l'Intention en CNV, Distinguer l'observation des interprétations, Savoir accueillir nos jugements, Distinguer les sentiments des jugements masqués
- **Clarifier et dénouer les situations inconfortables # 2 :** Appréhender le rôle des besoins, Distinguer des demandes des exigences, Savoir formuler une demande entendable
- **Intégrer le processus par la pratique # 1 :** Distinguer les besoins des stratégies, Développer son vocabulaire émotionnel et des besoins, Savoir s'écouter et s'exprimer à partir d'un espace intérieur de paix
- **Intégrer le processus par la pratique # 2 :** Exprimer ses limites avec bienveillance : savoir quand il est nécessaire de prendre soin de soi plutôt que de prendre sur soi, sans culpabilité, Entendre et accueillir les limites de son interlocuteur
- **L'écoute empathique :** Comprendre les différentes formes d'écoute, Expérimenter l'écoute empathique de soi, d'autrui
- **S'exercer au diadoque sans des situations d'intensité émotionnelle :** Développer sa capacité à s'écouter et écouter l'autre avec fluidité, Appréhender les intensités émotionnelles, S'exprimer et recevoir avoir gratitude
- **Evaluation**

**Modalités d'évaluation :** Questionnaires au début et à la fin de la formation, Questionnaire de satisfaction, QCM, évaluation à 6 mois

**Nombre de participants par formation :** De 6 à 15 stagiaires

**Dates :** Sur demande au Premier semestre 2025

**Tarif :** A partir de 250€ TTC/personne/jour

**Accessibilité aux personnes handicapées :** Oui

### Lieu de la formation :

- SCIC INTERSTICES SUD AQUITAINE  
3, rue Hélène Boucher – 40220 TARNOS
- Autre lieu sur demande

### Contact formatrice :

Sarah MANGOLINI  
Tel. 06 20 33 11 84  
Mail. [contact@cheminsvivants.net](mailto:contact@cheminsvivants.net)

