



INTH'S KITCHEN  
WE DANCE!



## FORMATION

# TRANSFORMER LE CONFLIT EN OPPORTUNITÉ



### OBJECTIF

Développer sa capacité à dénouer les situations relationnelles conflictuelles dans son environnement professionnel pour en tirer des solutions, des conséquences positives



### PUBLIC CIBLE

Toute personne amenée à interagir avec un ou plusieurs interlocuteurs dans son environnement professionnel

## MÉTHODOLOGIE

Notre méthode ludique et pédagogique incomparable s'appuie sur des exercices et mises en situations issus de l'improvisation théâtrale.

Des apports théoriques et outils concrets viennent en support des mises en pratique.

- \* Durée : 2 jours soit 2 x 7 heures
- \* Tarif : inter 965€ HT en individuel  
intra 3240€ HT pour un groupe jusqu'à 10 participants
- \* Pré-requis : aucun
- \* Format : présentiel
- \* Lieu : Lille
- \* Délai d'accès : 15 jours  
Admission après entretien d'analyse des besoins
- \* Financement OPCO et FAF possible



# PROGRAMME

## IDENTIFIER LES CAUSES FONDAMENTALES D'UN DYSFONCTIONNEMENT OU D'UNE SITUATION PROBLÉMATIQUE

- \* Développer son intelligence émotionnelle
  - o Comprendre les mécanismes de stress
  - o Intégrer la notion de contamination émotionnelle
  - o Conscientiser les mécanismes de l'empathie
- \* Gérer l'impact émotionnel et personnel du conflit
  - o Prendre conscience de la propension naturelle à juger, interpréter et projeter
  - o Savoir être factuel
  - o Identifier les causes fondamentales d'un dysfonctionnement ou d'une situation problématique
- \* Être aligné et authentique
  - o Savoir exprimer ses ressentis et ses besoins
  - o Oser verbaliser pour dédramatiser

## DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ EN S'APPUYANT SUR LES PRINCIPES DE LA CNV

- \* Maîtriser ses communications verbale, non verbale et paraverbale pour impacter
  - o Reconnaître le profil de personnalité de son interlocuteur
  - o Réguler sa voix pour être porteur de solution
  - o Prendre conscience de l'impact du silence sur soi et sur la communication
  - o Ajuster sa dynamique corporelle
- \* Développer son assertivité
  - o Exprimer clairement et efficacement ses idées sans les imposer
  - o Mesurer la portée de ses mots
  - o Intégrer la communication non-violente
- \* Créer une vision commune
  - o Savoir mobiliser les idées de l'autre pour être constructif
  - o Donner du sens
  - o Susciter l'adhésion, l'engagement

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- \* Tests d'évaluation des acquis
- \* Évaluation de la satisfaction
- Mises en situation
- \* Émargement
- Questionnaire à réponses courtes
- \* Attestation de formation

## SESSIONS 2025

- \* 08 et 09/04/2025
- \* 01 et 02/07/2025
- \* 01 et 02/10/2025

Notre organisme de formation s'engage à adapter ses contenus pédagogiques pour répondre aux besoins des personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à contacter notre référent handicap avant votre inscription pour organiser ensemble les aménagements nécessaires.



**PHILIPPE DESPATURE**

Référent Handicap

06 28 33 54 94

**STÉPHANIE DROUVIN**

Chargée de formation

07 68 79 62 70

