



Mavi

Formation

CONTACT

contact@maviformation.fr

Tél . 0629312960

Linked in

Maviformation

Formation V - La gestion des conflits au travail et dans sa vie sociale



DESCRIPTION

Les conflits font partie de la vie, que ce soit au travail, en famille, ou avec des amis. Cette formation propose de comprendre pourquoi les conflits apparaissent (malentendus, émotions fortes, différences d'opinions...), et d'apprendre à les gérer sans violence ni repli sur soi.

À travers des exemples concrets, des jeux de rôle, des outils de communication simple (comme « je ressens / je veux »), et des mises en situation, les participants pourront :

- Mieux exprimer ce qu'ils ressentent
- Écouter les autres sans juger
- Trouver des solutions ensemble
- Apprendre à se calmer avant de réagir
- Avoir une proposition de solutions pré-faites pour mieux se protéger

OBJECTIFS

- énumérer les priorités, droits et devoirs dans les contextes de la vie
- comparer un désaccord, une tension, une dispute, une affinité
- expliquer les émotions de chaque personne impliquée dans un conflit et la décharge émotionnelle
- exprimer ses ressentis et les justifier de la bonne manière
- énumérer les solutions de résolution des conflits
- énumérer les aides ou les personnes qui peuvent aider

PROGRAMME

- Moi dans les différents contextes de la vie – professionnel, familial, sociétal
- C'est quoi un conflit ? C'est quoi une décharge émotionnelle ?
- Les émotions dans le conflit
- Faire la part de choses et penser réconciliation / Possible ou pas ? Réconciliation à tout prix?
- Les solutions pré-faites
- A qui s'adresser pour avoir de l'aide?



Pour les travailleurs ESAT



Accès - PAS DE PRE REQUIS

Méthodes pédagogiques

quizz, études de cas échanges,
jeux rôles

Moyens pédagogiques

vidéo projecteur, livret
d'apprentissage

FORMATION INTRA

**Lieu - sur le site de
l'employeur**

Groupe jusqu'à 12 personnes

Durée - 1 jour

Tarif - 1100 euros

(hors frais hébergement et
transport)

OFFRE GROUPEE

**Des remises sont possibles si
deux ou plusieurs formations
peuvent être réalisées dans la
même semaine, sur le même
site ou sites différents , mais
dans la même région.**

**Réduction de 100e/ formation
dès la première formation**