

## Savoir gérer les tensions et les conflits - 2025

**Durée**  
2 jours  
14 heures

**Prérequis**  
Aucun

**Tarifs**  
Inter : 900 euros/pers  
Intra : me consulter

**Organisation en présentielle ou multimodale**

**Délais d'accès** : jusqu'à 3 semaines avant le démarrage de la formation

**Contact**  
S. Chery  
06 81 65 81 92  
sylvain@ecosyscoaching.fr

**Personnes en situation de handicap**  
Accueil et accompagnement personnalisé  
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP  
Réfèrent Handicap Ecosys : Sylvain Chery

### Objectifs

- Identifier les mécanismes qui mènent aux situations conflictuelles
- Prendre conscience de son influence lors d'un conflit
- Eviter les attitudes renforçant les tensions et conflits
- Adopter des attitudes durables de résolution de conflits

### Modalités pédagogiques

- Questionnaire Ante-formation
- Test (s) et jeux de rôles
- Approche ludique
- Théâtre d'impro
- Réflexivité individuelle et collective
- Neuropédagogie
- Approche stratégique et systémique

### Contenu

- Faire un état des lieux des situations conflictuelles rencontrés
- Explorer les ressources de résolutions existantes au sein du groupe
- Rédiger son plan de progrès
- Découvrir les types de décalage qui mènent au conflit
- Identifier à quel degré d'intensité en est arrivé le conflit
- Prendre appui sur le triangle dramatique pour reconnaître sa posture 'préférentielle' lors d'une tension ou d'un conflit
- Rester proactif et assertif
- Savoir accueillir son état émotionnel et celui d'autrui
- Gérer les débordements émotionnels
- Pratiquer une communication adaptée aux différentes situations

### Modalités de suivi des stagiaires

Contact téléphonique intersessions et jusqu'à 6 mois après le dernier jour de la formation  
Quiz de connaissances / Evaluation de la satisfaction à chaud  
Auto-évaluation des acquis à chaud et à froid  
Bilan à chaud et à froid avec les commanditaires

### Votre formateur

13 ans d'expérience de formateur / 20 ans d'expérience dans le sport professionnel  
Praticien en neurosciences – Certifié en animation de GAP  
Approche ludique, systémique et théâtre d'impro / Analyse transactionnelle / PNL  
*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées*