

Savoir gérer les tensions et les conflits - 2026

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@eclosyscoaching.fr

Personnes en situation de handicap
Accueil et accompagnement personnalisé
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP
Référent Handicap Eclosys : 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

15^{ème} année d'expérience de coach professionnel et 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