

GESTION DES CONFLITS INTERPERSONNELS

2 jours

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes et les causes des conflits entre individus.
- Identifier les styles de communication et leurs impacts dans une relation.
- Savoir adopter une posture constructive dans les situations tendues.
- Maîtriser les techniques de résolution et de prévention des conflits.
- Favoriser des relations professionnelles basées sur la coopération et le respect.

MÉTHODOLOGIE

- Apports théoriques et psychologiques (stress, dissonance cognitive, gestion des émotions).
- Exercices d'autodiagnostic et de réflexion personnelle.
- Travaux de groupe et ateliers collaboratifs.
- Élaboration d'un plan d'action individuel.

CIBLE

- Toute personne souhaitant améliorer sa gestion émotionnelle et son bien-être au travail.

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis pour suivre cette formation.