Gestion des conflits et des émotions

Formation professionnelle • Compétences transverses • Relations au travail • Communication

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ repérer les sources et les signaux d'un conflit
- ✓ identifier ses émotions et celles des autres
- ✓ garder une posture calme face à une tension
- ✓ s'exprimer avec la méthode DESC et la CNV
- ✓ conduire un échange pour sortir d'un désaccord

Au programme

1. Comprendre le conflit : sources et étapes
2. Reconnaître les émotions en jeu
3. Réguler ses émotions en situation de tension
4. S'exprimer avec assertivité : DESC et repères de la CNV
5. Désamorcer et résoudre un désaccord
6. S'entraîner sur des cas concrets

Comment ça se passe ?

Méthode
Apports courts, mises en situation, quiz

Évaluation
Quiz ou étude de cas à la fin

À la fin
Attestation de fin de formation
Formation non certifiante

Délai d'accès : 1 à 3 mois après signature du devis, selon les disponibilités. Financement OPCO : à compter de l'accord de prise en charge.
Contact et référente handicap : Virginie Prudent – vp-formation.fr/contact • Mise à jour : novembre 2026



DURÉE
À partir de 7 heures (1 jour), ajustée au besoin



PUBLIC
Toute personne en relation avec collègues ou publics
Groupe : 4 à 12 personnes



PRÉREQUIS
Lire et suivre des consignes simples en français
Test de positionnement



LIEU
Sur site
ou à distance



TARIF
À partir de 100 € / h
Devis sur mesure



ACCESSIBILITÉ
Besoins étudiés avant la formation