



# PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Transcender les conflits

<b>PUBLIC CIBLE</b>	<b>PRÉ-REQUIS</b> pas de pré-requis	<b>NIVEAU</b> Tous niveaux	<b>DURÉE ESTIMÉE</b> 6h20
---------------------	--	-------------------------------	------------------------------

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à mieux se connaître
- Comprendre la genèse des conflits
- Prendre conscience de ses propres comportements conflictuels
- Apprendre à résoudre un conflit
- Transcender les relations conflictuelles

## APTITUDES

## COMPETENCES

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- I - Apprendre à mieux se connaître et mieux se comprendre
  - o A) Les filtres dans la relation à l'autre
  - o B) Les facteurs d'incompréhension mutuelle
  - o C) Déjouer les jeux de rôle

WHATWEARE  
286 chemin Lieut Aviateur Paul Gayraud - 83000 Toulon  
contact@whatweare.com  
Déclaration d'activité : 93830634483



- o D) Développer l'écoute consciente
  - o E) Identifier ses croyances
  - o F) Comprendre l'importance de la perception
  - o G) Apprendre à changer de perspective
  - o H) Les biais cognitifs
- II - Étude des conflits et relations conflictuelles
  - o A) Analyser les mécanismes du conflit
  - o B) Comprendre l'intérêt du conflit
  - o C) Cerner le niveau de conflit
  - o D) Comprendre les différentes formes de conflit
  - o E) Évaluer sa volonté à renoncer au conflit
  - o F) Prendre la responsabilité de ses émotions
  - o G) Apprendre le détachement
  - o H) Analyser les différentes stratégies conflictuelles
- III - Les comportements conflictuels
  - o A) Présentation
  - o B) Les erreurs de perception
  - o C) Les troubles de la personnalité
  - o D) Les schémas déséquilibrant la relation
  - o E) Le maintien des schémas
  - o F) Prendre conscience de ses propres schémas
  - o G) Autotests d'évaluation
- IV - Le développement du conflit
  - o A) Comprendre les détournements
  - o B) Connaître ses déclencheurs
  - o C) Appréhender ses jugements et ses miroirs



- o D) Changer son seuil critique
  - o E) Améliorer son objectivité
  - o F) Comprendre l'impact des émotions dans le conflit
- V - Mettre un terme aux conflits
  - o A) La stratégie de résolution de conflit
  - o B) La procédure de résolution de conflit
  - o C) La conversation de résolution de conflit
  - o D) Co-créeer une sortie de conflit
  - o E) Les voies sans issue
  - o F) Savoir dire "non"

## **METHODES MOBILISEES**

## **MOYENS TECHNIQUES**

## **MOYENS D'ENCADREMENT**

## **MODALITES D'EVALUATION**

## **MODALITÉS D'ACCÈS ET ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPEES**



**DÉLAI D'ACCÈS**

**TAUX DE REUSSITE**

**DEBOUCHES**