

S’affirmer et Sortir des Conflits au Quotidien (niveau 2)

Lien :
https://maroc-performance.com/formation/saffirmer-et-sortir-des-conflits-au-quotidien-niveau-2

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
ASA50

CATÉGORIE
Efficacité Professionnelle et Gestion du Quotidien

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Renforcer sa confiance en soi et assertivité
- Gagner en efficacité dans la gestion des conflits
- S'affirmer par sa présence physique et émotionnelle

👥 POUR QUI ?

- ✔ Manager
- ✔ Cadre
- ✔ Chef de projet
- ✔ Assistante
- ✔ Toute personne souhaitant développer son assertivité

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Découvrir son style et son impact

- Valoriser ses atouts pour asseoir sa confiance en soi
- Prendre en compte ses croyances, ses valeurs et ses réflexes

2 / Renforcer sa confiance en soi

- Se positionner face aux cinq dimensions : rationnelle, affective, sociale, physique, sens
- Transformer en positif les difficultés
- Neutraliser l'impact des pensées négatives

3 / Gérer un désaccord, intervenir lors d’un conflit

- Connaître les différents types de conflits et leurs sources
- Connaître les règles d’or de la communication en situation de conflit
- Dépasser les blocages de ses interlocuteurs
- Gérer l'après conflit

4 / Négocier au quotidien avec réalisme

- Adopter des comportements gagnant-gagnant
- S'entraîner à construire des solutions négociées

Maroc Performance

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

01 au 02 Déc. 2026	Distanciel
04 au 05 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
06 au 07 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
03 au 04 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
03 au 04 Août 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés