

Développer des Relations Positives et Sortir des Conflits

Lien : https://maroc-performance.com/formation/developper-des-relations-positives-et-sortir-des-conflits

DURÉE	RÉFÉRENCE	CATÉGORIE
3 jours (21h)	**DP109**	**Gestion des Conflits**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Comprendre la dynamique des conflits
- Prendre conscience et stopper les mécanismes qui mènent au conflit et l'alimentent
- Gérer son stress, ses émotions pour mieux appréhender les conflits et sa relation aux autres
- Avoir des outils pour mener une négociation de sortie de conflit
- S'affirmer sans provoquer de tension

POUR QUI ?

- Toutes les personnes amenées à travailler en équipe fonctionnelle ou en équipe projet

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Connaître les manifestations d’un conflit

- Comprendre les mécanismes des conflits
- Identifier les différents types de conflits
- Comprendre les étapes d’un conflit
- Comprendre ce qui engendre le conflit
- Repérer les signes d’agressivité

2 / Comprendre son fonctionnement intérieur

- Le filtre de perception et son influence sur les relations
- Découvrir les conséquences du mental et des émotions sur le relationnel

3 / Comprendre son rôle dans le relationnel

- Déterminer sa réaction privilégiée pendant un conflit
- Examiner sa part de responsabilité dans la relation à l’autre
- Positiver son regard

4 / Intégrer des outils pour mieux gérer son stress dans les relations sous tension

- Repérer les comportements passifs, agressifs ou manipulateurs
- Prendre en compte la dimension émotionnelle
- Savoir gérer ses émotions et ses pensées
- Pratiquer l’affirmation de soi et l’empathie
- Pratique d’exercices d’ancrage et de restauration de sa confiance

Maroc Performance

5 / Gérer concrètement un conflit

- Gérer les émotions et les risques liés à une situation conflictuelle
- Adapter sa posture physique, sa communication verbale et non verbale
- Clarifier la situation et se positionner
- Convenir d’une entente satisfaisante pour chacun

6 / S'affirmer pour mieux désamorcer les conflits

- Gérer les demandes abusives
- Formuler un refus sans provoquer de tension
- Faire des critiques constructives
- Répondre aux critiques

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

24 au 26 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
21 au 23 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
16 au 18 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 20 Août 2027	Présentiel - Casablanca
20 au 22 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

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

Maroc Performance

Réservation & Renseignements

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

Document généré le 18/11/2026 — Réf : DP109
Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance