



Développer des Relations Positives et Sortir des Conflits

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

DURÉE
3 jours (21h)

RÉFÉRENCE
DP109

CATÉGORIE
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



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

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

 08 au 10 Juil. 2026

 Présentiel - Casablanca

 02 au 04 Sep. 2026

 Distanciel

 28 au 30 Oct. 2026

 Distanciel

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

📍 Réservation & Renseignements

☎ **Téléphone** : +212 522 247 210

✉ **Email** : contact@innov-maroc.com

🌐 **Web** : <https://www.innov-maroc.com>

Document généré le 07/07/2026 — Réf : DP109

INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC