



**KIC-FORMATIONS**

*La réussite pour tous !*

## Atelier : La gestion des conflits

### Introduction

Les conflits font partie intégrante de la vie personnelle et professionnelle. Lorsqu'ils ne sont pas compris ou gérés efficacement, ils peuvent détériorer les relations, générer du stress et nuire à la coopération.

Apprendre à gérer les conflits de manière constructive permet de transformer ces situations en opportunités de compréhension mutuelle, de croissance et de cohésion.

Cet atelier vous propose une approche concrète et bienveillante de la gestion des désaccords. Vous y apprendrez à identifier les causes des tensions, à adopter une communication apaisée et à rétablir des relations harmonieuses, dans le respect de soi et des autres.

### Les bienfaits de l'atelier

- **Comprendre les mécanismes** et les différentes formes de conflit.
- **Savoir reconnaître ses propres réactions face à la tension.**
- **Développer une communication claire** et respectueuse pour désamorcer les désaccords.
- **Apprendre à écouter activement** et à reformuler les besoins de chacun.
- **Favoriser la coopération** et la recherche de solutions communes.
- **Renforcer la confiance** et la sérénité dans les échanges interpersonnels.

### Informations pratiques

<b>Durée</b>	<b>2 heures d'atelier</b> dynamiques et participatives, axées sur la mise en pratique et la réflexion personnelle.
<b>Jour</b>	Les ateliers se déroulent <b>tous les lundis</b> .
<b>Durée</b>	<b>125 CHF</b> – matériel pédagogique inclus.



## Public cible

Cet atelier s'adresse à toute personne souhaitant :

- Souhaitant améliorer sa communication et sa gestion des désaccords.
- Rencontrant des tensions dans le cadre professionnel, familial ou social.
- Cherchant à développer des relations plus sereines et constructives.
- Désirant renforcer son assertivité et sa capacité d'écoute.

Il est particulièrement recommandé pour les **professionnels en contact avec le public, les responsables d'équipe, les éducateurs**, ou toute personne amenée à collaborer ou négocier au quotidien.

## Objectifs pédagogiques

À la fin de l'atelier, les participant·e·s seront capables de :

- **Identifier les différents types et niveaux de conflits.**
- **Reconnaître les émotions et besoins** en jeu dans une situation tendue.
- **Utiliser des techniques de communication assertive** pour désamorcer les tensions.
- **Pratiquer l'écoute active et la reformulation constructive.**
- **Transformer un conflit en dialogue et en coopération.**
- **Adopter une posture de médiation favorisant la compréhension mutuelle.**

## Prérequis

Aucun prérequis particulier.

Une **attitude ouverture** à la réflexion et à l'auto-observation favorise un apprentissage profond et durable.

## Méthodologie et pédagogie

Approche **participative et bienveillante** :

- **Exercices d'auto-évaluation** et d'identification des sources de stress.
- **Apports théoriques** sur les mécanismes du stress et de l'épuisement.
- **Exercices de respiration**, relaxation et recentrage.
- **Échanges collectifs** et partages d'expériences.
- **Outils issus de la psychologie positive**, de la gestion du temps, du coaching et de la pleine conscience.
- Carnet personnel pour noter ses prises de conscience et son plan de prévention.



## Contenu de l'atelier

### **Comprendre le conflit**

- Définition, origines et rôles positifs du conflit dans les relations humaines.

### **Identifier ses réactions et ses déclencheurs**

- Analyse de ses émotions, croyances et comportements en situation tendue.

### **Communiquer pour apaiser**

- Techniques d'écoute active, reformulation et expression des besoins sans jugement.

### **Développer une posture assertive**

- Dire non, poser ses limites et s'affirmer sans agresser.

### **Transformer le conflit en opportunité**

- Favoriser la coopération et la recherche de solutions gagnant-gagnant.

### **Construire un plan d'action personnel**

- Intégrer les outils de communication et les réflexes de médiation au quotidien.

## Attestation de participation

Une **attestation de participation officielle** est remise à chaque participant·e à la fin de l'atelier, délivrée par **KIC-Formations**.

## Inscriptions et contact

- [info@kic-formations.ch](mailto:info@kic-formations.ch)
- [www.kic-formations.ch](http://www.kic-formations.ch)
- +41 77 211 23 23