

# Gérer les tensions et sortir des conflits

Efficacité professionnelle - Communication - 2025

## Objectifs :

- Acquérir des techniques favorisant un climat relationnel positif.
- Désamorcer les situations difficiles.
- Gérer les conflits et élaborer des solutions durables.
- Faire face aux personnes difficiles.

## Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

## Participants :

Personne confrontée à des tensions ou des conflits en situation professionnelle.

## Effectifs :

L'effectif maximum est de 10 personnes.

## Intervenants :

Formation animée par un consultant formateur spécialisé dans le domaine de l'efficacité individuelle.  
Tous nos consultants formateurs répondent aux exigences de notre système qualité.

## Le contenu

### 1. Repérer les différents types de conflits

Typologie des rapports de force.  
Les causes de conflits dans un groupe.

### 2. Evaluer les attitudes face aux conflits

Les comportements spontanés.  
Clarifier ses préjugés, ses croyances.  
Contrôler l'expression de ses émotions.

### 3. Savoir résoudre les conflits

Les différentes méthodes de gestion des conflits.  
Les comportements efficaces et inefficaces.  
Les étapes du processus de résolution.  
Sortir des situations de blocage.  
Les compromis gagnant / gagnant.

**720 €**  
Net de taxe par personne

---

H2 TENSCONFLI 10-H24

---

  
2 jours soit 14 heures

**Dates et villes**

Grenoble - 04 76 28 29 28

- jeu 09 oct 2025, ven 10 oct 2025

## 4. Faire face aux situations et aux personnes difficiles

Sortir des non-dits et exprimer clairement ses demandes.

Traiter les revendications.

Réagir posément aux critiques.

Savoir dire non.

## Méthodes, moyens et suivi

### Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation conformément aux éléments présentés.

Pédagogie active s'appuyant sur des apports théoriques, applications sur des cas, exercices pratiques, partages d'expérience.

### Moyen d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situations, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.

Elle permettra d'attester de l'acquisition des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

### Suivi de l'action

Une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

### Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.

## Partenaires

