



# Améliorer ses relations interpersonnelles pour éviter les conflits

## Lieu, durée et tarif

- Intra / Inter Lieu à déterminer avec vous
- 1 jour

## Dates à préciser

- Entreprises : 300 € TTC
- Particuliers, professions libérales : 150 € TTC

## Public Concerné

Dirigeants, Manager,  
Chefs de projet,  
Consultants, coach ...

## Pré-requis

Aucun

## Objectifs

- Comprendre la nature, les sources et les conséquences des conflits
- Identifier les différents rôles dans un conflit
- Repérer les portes de sortie d'un conflit
- Développer ses compétences en communication interpersonnelle pour les éviter

## Suivi

Feuilles d'émergence,  
Certificat de réalisation

## Evaluation

QCM en amont et fin de formation, recueil des attentes et des besoins, Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid

## Handicap

Inclusion de différents handicaps. Nous contacter

## Finalités :

- Les relations humaines mal gérées créent des tensions, dégradent l'efficacité au travail et mettent à mal la cohésion d'équipe. Créer les conditions pour les anticiper, savoir les éviter vous permettra ou avoir des clés pour en sortir sera source d'apaisement et de confort.

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Apports théoriques et pratiques, support de formation fourni aux participants
- Mise à disposition d'outils pragmatiques et mise en application
- Echanges et partages d'expériences

**Avantages :** Cette formation vise à développer des compétences pratiques et s'approprier une méthode en l'expérimentant et en partageant avec ses pairs.

## Programme détaillé

### La nature, les sources et les conséquences des conflits en milieu professionnel

- Nos différences : besoins, valeurs, cadre de référence
- Nos manières de communiquer
- Nos intérêts quand ils s'opposent
- La quête du pouvoir
- Les bénéfices négatifs

### Les schémas relationnels, les différents rôles et les pièges

- Le Triangle Dramatique de S. Karpman
- Le persécuteur, la victime et le sauveur
- Les rôles préférés
- Les pièges à éviter

### Les portes de sortie d'un conflit et l'état d'esprit pour en sortir

- Les positions de vie
- La trousse de secours du Sauveur
- Le triangle gagnant

### L'évitement des conflits au quotidien

- Utiliser le message « JE »
- Rechercher des formulations neutres
- Les niveaux d'écoute
- Le parler sain

## Pour aller plus loin :

Possibilité d'accompagnement personnalisé et / ou de journées de co-développement professionnel

La formatrice Nadia Bretagnolle fonde ses pratiques pédagogiques sur l'intelligence et la dynamique collective. Experte dans le champ de l'Analyse Transactionnelle et de la Théorie des Organisations (certification en cours par l'Association Européenne d'Analyse Transactionnelle), elle accompagne les organisations, les équipes dans l'amélioration de leur fonctionnement depuis une quinzaine d'années en interne et en externe).



Merci de retourner ce bulletin dûment complété à Osmos&Co accompagné du règlement.

**TITRE DE LA FORMATION :**

---

---

---

**SESSION** du \_\_\_\_\_ **au** \_\_\_\_\_

**PARTICIPANT.E :**

**Nom :**

---

---

**Prénom :**

---

---

**Profession ou Fonction :**

---

---

**Coordonnées du / de la participant.e :**

**Adresse :**

---

---

**Code Postal :** \_\_\_\_\_ **Ville :** \_\_\_\_\_

**DONNEES DE FACTURATION :**

**Téléphone :**

---

**Email :**

**Adresse :**

---

---

---

**Code Postal :** \_\_\_\_\_

---

**Ville :**

---

**SIRET :**

---

**N° TVA :**

---

**Dossier suivi par :**

---

**Autres informations utiles et besoins spécifiques :**

---

---

---

---

**Fait à :**

---

---

**Le :**

---

---

**Signature et Cachet :**

---

---