

# Mieux gérer tensions et conflits

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- Prendre du recul par rapport aux tensions et conflits vécus actuellement.
- Découvrir des manières d'être et de faire permettant de mieux gérer ces tensions et conflits.

## CONTENU DE LA FORMATION

---

- *Accès global*
- *1<sup>e</sup> partie – Favoriser la diminution des tensions, prendre du recul*
  - Favoriser la diminution des tensions
- *2<sup>e</sup> partie – Se comprendre et comprendre l'autre*
  - Comprendre ce que je vis
  - Essayer de comprendre l'autre
  - Décoder en termes d'aspirations et de besoins
  - Mise en situation n° 1
  - Les difficultés de la recherche de compréhension
- *3<sup>e</sup> partie – Se situer avec justesse dans la recherche de solutions*
  - À la recherche de solutions
  - Être authentique et s'adapter sans s'effacer
  - Mise en situation n° 2
  - Ma capacité à vivre la dialectique authenticité/adaptation
- *Bilan et plan d'action*

## CADRE PÉDAGOGIQUE

---

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant.e à observer, dans sa propre vie, le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.ice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Cette formation est accessible à toute personne adulte. Il est aidant d'avoir suivi une formation telle que *Qui suis-je?* ou *Mieux prendre ma place dans mes groupes* ou *Pour plus d'efficacité et de créativité au travail*.