

## Objectifs

---



- Il s'agit de vous permettre en fin de formation de
- Comprendre votre mode de fonctionnement et vos stratégies conflictuelles
  - Savoir éviter les situations conflictuelles au travail
  - Développer en confiance en soi pour mieux communiquer

## Contenu

---



- Situer la naissance des conflits dans la relation hiérarchique
- Comprendre les bases de la communication verbale et non verbale
- Développer l'affirmation de soi dans la considération d'autrui
- Identifier vos émotions et éviter les tensions ou l'agressivité en situation
- Apprendre à expliquer ce qui est facteur de tension et écouter en retour
- Mettre en place des comportements facilitants
- Trouver sa place tout en respectant le cadre

## Outils

---



- Remise d'un support pédagogique complet
- Apports théorique par pédagogie interactive avec exemple et cas concrets
- Analyse de pratique à partir de situations vécues
- Gestion du stress par la respiration et la concentration

*Engagement : valoriser et assurer la confidentialité des échanges*

## Organisation

---



- Formation de 3 jours / individuelle possible
- Date à votre convenance
- Lieu de formation : en salle sur site ou à Marseille
- Formatrice **Ronie bouchon**, Master Management des organisations, Master Consultant en organisation, Master Coaching et médiation

### Contact

Ronie BOUCHON  
[contact@arianesud.com](mailto:contact@arianesud.com)

06 62 83 44 92  
[www.arianesud.com](http://www.arianesud.com)