

# Comment sortir du conflit entre adultes ?

<b>Lieu</b> Locaux du bénéficiaire	<b>Public et prérequis</b> Formation accessible à tout public	<b>Durée</b> 2 JOURS (12 heures)
	<b>Evaluation</b> Auto-évaluation des acquis de la formation	<b>Effectif</b> / groupe

## Objectifs

- ✓ Définir et identifier le conflit
- ✓ Connaître le rôle des émotions dans les relations
- ✓ S'approprier une méthodologie de résolution de conflit
- ✓ Vivre l'après conflit et retrouver la confiance

## Contenu indicatif

Cette formation permet de s'approprier une méthodologie de résolution de conflit avec des exercices concrets et des exercices de sophrologie.

### Définir et identifier le conflit

- Le conflit est nécessaire ;
- Les composantes d'un conflit ;
- Les différents conflits : les grandes catégories, les sources et les typologies.

### Le rôle des émotions dans le conflit

- Connaître ses émotions ;
- Le rôle des émotions dans les relations ;
- Ecouter ses émotions, celles des autres et en tirer profit.

### Les différentes solutions au conflit

- Les réactions au conflit ;
- Le cycle de vie du conflit ;
- La résolution de conflit.

### Les différentes solutions au conflit

- Mettre en place des comportements préventifs ;
- Installer la communication positive.

## Méthodes

- Accompagnement de l'apprenant, exercices pratiques ludiques, entraînements et sophrologie pour un apprentissage concret et efficace
- Remise de supports et documentation

## Approfondissement possible

*Toutes nos propositions de formation peuvent être adaptées aux besoins et attentes de nos clients*

Ecole des Parents et des Educateurs Seine-et-Marne sud (EPE77sud) - Formation

5 bis rue de la République, Veneux-les Sablons – 77250 Moret-Loing-et-Orvanne

[formation@epe77sud.org](mailto:formation@epe77sud.org) – [www.epe77sud.org](http://www.epe77sud.org)