

# Utiliser l'approche non-violente pour réguler les conflits

## Pourquoi cette formation ?

Cette formation vous permettra de mieux connaître et d' apprendre à utiliser, en situation de crise, un processus combinant langage, façon de penser, et savoir-faire : la communication et l'approche nonviolente.

## Objectif principal

Découvrir et maîtriser des outils souvent méconnus pour réguler l'instant de crise

## Objectifs opérationnels

- Réaliser que la perception de violence est relative
- Connaître le rôle, la dynamique et l'impact des émotions afin de les mettre à distance
- Découvrir les comportements sous stress, les processus qui déclenchent la surenchère, mais aussi les attitudes permettant d'apaiser les situations à haute intensité

## Contenu

### Analyser l'instant de crise pour mieux le mettre à distance

- La perception de la violence diffère d'un individu à l'autre
- Connaître ses émotions pour les mettre à distance

### L'impact des émotions et des représentations

- Comment affectent-elles l'image portée sur l'autre ?
- Comment nous empêchent-elles d'avoir des réactions appropriées ?
- Quels besoins sous-jacents les émotions traduisent-elles, chez soi, chez l'autre?
- Prendre conscience de l'impact des préjugés dans l'échange



### Les outils pour garder son calme et répondre pendant l'instant de crise

- L'importance de la respiration
- Les différents types de reformulation

### Méthode pédagogique

- Alternance d'apports théoriques, de séquence de découverte et de cas pratiques
- Formation qui s'inscrit dans la continuité de  
« **S'exprimer sereinement dans un contexte conflictuel** »

### Format

Formation déclinable sur 1 ou 2 journée(s)

