

# APPROFONDISSEMENT - S'exprimer sereinement dans un contexte conflictuel

## Pourquoi cette formation ?

Pris-e à parti en public, ou lors d'un échange houleux avec un interlocuteur, il devient difficile de trouver les ressources pour répondre posément et désarmer le conflit. Cette formation vous délivrera des outils très concrets pour gérer ces situations complexes.

### Objectif principal

Connaître quelques bonnes pratiques pour faire face à l'agressivité de son interlocutrice, et réguler ses propres émotions pour répondre sereinement

### Objectifs opérationnels

- Réagir posément à des attaques
- Répondre sans envenimer la situation

## Contenu

### Décrypter ce qui est à l'oeuvre dans un cas de désaccord

- Distinguer « conflit », « violence », « agressivité » et « agression »
- Tenir compte de la dynamique émotionnelle : pic émotionnel et surenchère
- Repérer les émotions et les besoins qui s'expriment au-delà des mots

### Utiliser les mots à bon escient

- Éviter les mots ou réactions qui font monter la pression
- Reformuler pour faire baisser la pression

### Connaître quelques méthodes non-verbales pour se préserver de l'agressivité de l'adversaire (visualisation, respiration)

## Méthode pédagogique

- Alternance d'apports théoriques et de mises en situation
- Formation complémentaire du module de base  
« **les fondamentaux de la prise de parole** »





## Programme de formation

07 juin 2023

### Format

Formation déclinable sur 1 ou 2 journée(s)



Centre d'écodéveloppement et d'initiative sociale

3-5 rue de Vincennes 93 100 Montreuil

Tel: 01 41 58 52 40 Fax: 01 42 87 05 80

Association loi 1901 - Siret 420 686 628 00041 - APE 913E / NAF : 9499Z

cedis@cedis-formation.org - <http://www.cedis-formation.org>