Programme de formation

17 novembre 2026

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·trice, il devient difficile de trouver les ressources pour répondre posément et désarmorcer 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 interlocuteur·trice, et réguler ses propres émotions pour répondre sereinement.

Objectifs opérationnels

- Réagir posément à des attaques en enrayant la surenchère émotionnelle.
- Répondre sans envenimer la situation.
- Se préserver au cours d’un échange tendu.

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 pour se préserver de l’agressivité de l’adversaire

Méthode pédagogique et pré-requis

Groupe de 10 participant-es maximum

Formation tous niveaux, qui nécessite pas de pré-requis.

Centre d'écodéveloppement et d'initiative sociale
10 rue Chevreul 75011 Paris
Tel: 01 41 58 52 40
Association Loi 1901 - Siret 42068662800058 - APE 913E - NAF 9499Z
cedis@cedis-formation.org - http://www.cedis-formation.org

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation, avec deux 2 formules au choix :

– Mises en situation filmées et débriefing à partir des enseignements vidéos.

Ou

– Mises en situation réelles.

Les stagiaires seront évalués par le formateur, via une grille d'indicateurs, sur l'acquisition des connaissances et méthodes

Formation complémentaire du module de base
« les fondamentaux de la prise de parole »

Format

Formation déclinable sur 1 ou 2 journée(s).

Public cible

Elu·es et collaborateur·trices d'élu·es, agents de la fonction publique, acteur·trices travaillant avec les collectivités locales (structures privées, associatives...).

Pour les personnes en situation de handicap: contacter
le référent
Cédis.

Inscriptions

Pour les élu·es :
modalités de financement et d'inscription .

Pour les agents de la fonction publique, les salarié·es, ou autres :
modalités de financement et d'inscription .