

Les situations conflictuelles

Nombreuses sont les situations susceptibles de générer des frustrations et de la tension... et, dont les conséquences peuvent nuire à l'entreprise, comme à ses salariés (stress, absentéisme, notoriété dégradée...). Alors, que faire lorsque l'on est confronté à des situations relationnelles difficiles ?

Œuvrer à l'amélioration de la qualité des relations humaines est primordial. Une compréhension mutuelle permettra des relations harmonieuses et constructives.

Public

Toute personne, au sein d'une entreprise d'architecture, désirant optimiser sa communication pour éviter le conflit ou le régler de manière constructive.

Effectif

De 4 à 8 participants.

Prérequis

Être prêt à remettre en cause sa pratique et avoir la volonté de s'impliquer.

Évaluation

Les acquis seront évalués lors de synthèses régulières et d'exercices.

Méthodes et moyens pédagogiques

- ✗ Questionnaire pré-formation.
- ✗ Partage d'expériences et propositions de solutions.
- ✗ Identification d'axes d'amélioration.
- ✗ Exposé participatif avec remise d'un support.



Dates, horaires & lieu

22 & 23 octobre 2026 de 9 à 17 heures
14 heures

La Filature 26 Avenue W. Churchill 27400 Louviers

Coût

675 € TTC par participant.
Frais de restauration compris
(Exonération de TVA, art 261-4-4 du CGI).

Règlement intérieur de la formation



Objectifs

Apaiser les tensions et gérer au mieux les divergences

- ⇒ S'approprier les fondamentaux de la communication interpersonnelle.
- ⇒ Repérer les mécanismes de construction des conflits.
- ⇒ Faire face aux comportements qui perturbent.
- ⇒ Repérer de bons usages à mettre en place.

Contenu

Les fondamentaux de la communication interpersonnelle

- ✗ Les filtres d'écoute, le cadre de référence
- ✗ Le poids du non-verbal
- ✗ La déperdition du message

L'échange

- ✗ Une vigilance : l'interprétation
- ✗ La distinction des faits, des opinions et des sentiments.
- ✗ Les obstacles de la communication

La dynamique des conflits

- ✗ Problème, tension, crise et conflit : de quoi parlons-nous ?
- ✗ Aux origines de la situation conflictuelle.

La résolution des situations difficiles

- ✗ Le concept d'assertivité.
- ✗ L'accueil des émotions
- ✗ Exprimer un désaccord, traiter un problème.

Intervenante

Catherine GUILLEMOT

Cultivateur de Compétences, Coach, Consultante

Titulaire du DESU « Pratiques du coaching » et formée à la Communication NonViolente®, elle accompagne les femmes et les hommes depuis une dizaine d'années. Son champ d'action est le développement des compétences comportementales et organisationnelles.

Les 5C 4 rue de Louviers - La Croix Saint-Leufroy 27490 CLEF Vallée d'Eure

c.guillemot@les5c.fr . 07 87 86 46 96 Siret 814 650 065 00018

N° déclaration d'activité 23 27 01942 27 auprès de la préfecture de Normandie