

Durée : 1 jour (7h)

**Objectif de la formation :** Acquérir les compétences nécessaires pour identifier, comprendre et résoudre les tensions et conflits de manière constructive afin d'améliorer les relations interpersonnelles

**Public :** Toute personne souhaitant aborder les conflits de manière proactive et constructive

**Prérequis :** Formation accessible sans prérequis spécifique

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- Identifier et mieux comprendre les mécanismes des situations relationnelles tendues ou dysfonctionnantes
- Développer des attitudes et des techniques concrètes pour les aborder de manière positive et responsable
- Désamorcer les conflits et transformer les désaccords en leviers d'échange, de coopération et de progression

## Programme

### *Demi-journée 1 : Comprendre les mécanismes des tensions*

- Identifier les situations relationnelles dysfonctionnantes et leurs signaux
- Découvrir le Triangle de Karpman : les 3 rôles (Victime, Sauveur, Persécuteur) et leur impact sur les relations
- Comprendre les dynamiques qui alimentent tensions et conflits
- Agir de façon constructive dans les situations conflictuelles
- Détecter les risques d'entrer dans des jeux relationnels et savoir les désamorcer en amont

### *Demi-journée 2 : Désamorcer et transformer les conflits*

- Mettre en place des leviers de communication positive et de coopération
- Pratiquer, à travers des mises en situation et des jeux de rôles, la résolution de tensions et la transformation des désaccords en opportunités de dialogue

## Modalités pédagogiques

Apports théoriques interactifs • Exercices de reformulation • Jeux de rôles • Débriefings collectifs et retours individualisés

## Modalités d'évaluations

Questionnaires de positionnement • Mises en situations • Tests de connaissances initial et sommatif • Auto-évaluation des compétences en début et fin de formation

## Moyens techniques

Document support projeté • Jeux de rôle • Cas pratiques • Brainstorming • Travail en sous-groupe • Fiche Mémo • Conseils personnalisés aux participant.e.s

## Animation

La formation est animée par Cécile Caillon, formatrice, coach certifiée et conférencière, ancienne cheffe d'entreprise, spécialisée en communication interpersonnelle, management et développement des soft skills. Elle accompagne individus et équipes vers plus de confiance, d'épanouissement et d'efficacité.

## Modalités pratiques

- Formule présentiel ou distanciel en visioconférence
- Personnes en situation de handicap : Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont afin de proposer, si nécessaire, des adaptations. Merci de contacter la référente handicap à l'adresse suivante : Cécile Caillon - cc@happiness-in-progress.fr
- Coûts pédagogiques : nous contacter pour un devis
- Délai d'accès (durée estimée entre la demande et le début de la prestation) : minimum 1 mois
- **Modalités d'accès : pour vous inscrire, merci de nous contacter aux coordonnées ci-dessous :**

Votre contact : Cécile CAILLON • 06 22 06 65 04 • cc@happiness-in-progress.fr

Maj : 05.2026

Happiness in Progress : déclaration d'activité n° 76341463134  
SIRET : 410 702 112 00062 - APE : 8559A - 48 rue Melgueil 34250 Palavas-les-Flots