

Formation - Appréhender les situations de conflit et les transformer

Cette formation vise à comprendre les mécanismes émotionnels face aux conflits et adapter sa posture pour désamorcer les tensions

Posture professionnelle

CODE : 83332 | Mise à jour : 04/06/2026

Objectifs

- Identifier ses réactions face aux situations de conflit et d'agressivité
- Comprendre les mécanismes émotionnels et relationnels en jeu
- Adapter sa posture pour désamorcer les tensions

Contenu de la formation

Matin : Décrypter le conflit

- Comprendre le conflit comme un phénomène normal et parfois utile
- Identifier les causes principales des situations de tension
- Explorer les mécanismes internes du conflit
- Identifier ses réactions instinctives face au conflit
- Comprendre le rôle et la fonction des émotions
- Distinguer ce qui dépend de soi / ce qui ne dépend pas de soi
- Découvrir les 4 postures relationnelles
- Identifier sa posture dominante en situation de stress

Après-midi : Communiquer avec justesse

- Adopter une posture adaptée
- Développer une posture assertive dans les situations tendues
- Utiliser des techniques de communication (écoute active, reformulation, validation émotionnelle, questionnement ouvert)
- S'affirmer sans agresser (dire non, poser un cadre, exprimer un désaccord)

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE

Tous publics

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

1 jour (7 heures)

SESSION INTER

1200 €

Aucune session n'est actuellement programmée

SESSION INTRA

Nous consulter

GROUPE

Minimum 2 personnes

Maximum 8 personnes

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Auto-positionnement
- Mises en situations

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

0% (avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné



Louise Bouffard Bellanger

Prévention et gestion des conflits

Clou conseil

Clou conseil accompagne les prévention des risques organisationnels et relationnels dans les entreprises



📞 06 60 71 90 20

✉️ louise@clou-conseil.fr

Adresse postale : 20 Allée de la Maison Rouge, 44000 NANTES

Site web : <https://www.clou-conseil.fr/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/louise-bouffard-690997ba>

Biographie

Depuis plus de quinze ans, j'accompagne équipes et organisations sur les enjeux d'organisation du travail, de coopération, de management et de régulation des tensions. Mon parcours, construit au cœur des secteurs culturel et associatif, m'a conduite à piloter des projets complexes, repenser des organisations d'équipe et accompagner directions et collectifs sur les questions RH, managériales et financières.

Consultante et formatrice indépendante depuis 2021, j'interviens sur l'organisation du travail, la conduite du changement, la gestion des conflits et la structuration des projets. Médiatrice indépendante depuis 2024, j'accompagne également les conflictualités professionnelles avec une attention particulière portée au cadre et à la qualité des relations.

Mon approche, ancrée dans le travail réel, repose sur l'écoute active, l'analyse des situations et des outils issus de l'approche systémique, de la médiation, de la communication non violente et de l'intelligence collective.

Diplômes et formations

Formation continue

Approche systémique appliquée aux organisations – 2025

Médiation : du conflit à l'accord – 2024

MOOC Réussir le changement – ESSEC – 2023

Facilitation et intelligence collective – 2022

MOOC Responsabilité sociétale des entreprises – 2022

Régie technique du spectacle – CFPTS – 2016

Formation initiale

Master 2 Droit et Management – Administration culturelle – Université Paris-Saclay – Evry – 2008

Licence Économie et Gestion – IAE Nantes – 2005



L'OUVRE-BOITES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



www.corymbe.coop

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : www.corymbe.coop/cgv/

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État