NOUVEAU

OPTIMISER SA COMMUNICATION RELATIONNELLE ET ANTICIPER LES CONFLITS

Référence : C26

INTER

Durée : 2 jours

Tarif : 1 560 € net par participant
(non assujetti à la TVA)

Lieu : Paris et à distance

Date de la prochaine session :

26 janv. 2026

15 oct.. 2026

INTRA

Vous souhaitez cette formation en intra, contactez-nous au :

01 45 49 99 15

contactentreprises@udd.eu

Public :
Tout collaborateur

Prérequis :
Aucun

En savoir plus
sur nos méthodes mobilisées, modalités d'évaluation et accessibilité aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Développer des compétences de communication interpersonnelle efficaces
- Adopter des postures adaptées selon les situations relationnelles
- Gagner en assertivité tout en maintenant des relations constructives
- Identifier les sources de tensions et prévenir les conflits

Programme :

1. **Comprendre les bases relationnelles : les fondamentaux de la communication**
   - Les composantes verbales, non verbales et para-verbales
   - La reformulation, l'écoute active, le questionnement ouvert
   - Décryptage des malentendus et filtres de communication

2. **Développer son assertivité**
   - Autodiagnostic des styles de communication (profil assertif, passif, agressif, manipulateur)
   - Impacts sur la relation à l'autre
   - Appropriation des outils de communication non violente (CNV)

3. **Mobiliser l'intelligence émotionnelle au service des relations positives**
   - Comprendre et utiliser la roue des émotions pour mieux communiquer
   - Identifier ses propres émotions et les exprimer de manière constructive
   - Développer l'empathie et la bienveillance comme leviers de collaboration

4. **Comprendre les mécanismes du conflit**
   - Origines et types de conflits (valeurs, besoins, rôles…)
   - Les étapes de l'escalade conflictuelle
   - Repérer les signaux faibles et les styles de gestion

5. **Gérer son stress et ses émotions dans le cadre d'une situation conflictuelle**
   - Rester maître de soi et ne pas rompre le contact avec son interlocuteur
   - Focus sur les notions de visualisation et d'ancrage
   - Les techniques physiques antistress et les techniques permettant de réduire la tension

6. **Désamorcer et résoudre les conflits**
   - Accueillir les demandes et les revendications de manière constructive
   - Diagnostiquer les causes profondes d'un conflit
   - Comprendre les 3 types d'attitudes conflictuelles : la victime, le persécuteur et le sauveur (triangle de Karpmann)
   - Rétablir un dialogue constructif pour trouver un consensus

Bulletin d'inscription

Formation inter-entreprise

Université du domicile
CENTRE DE FORMATION

Merci de bien vouloir adresser ce bulletin d'inscription à **contactentreprises@udd.eu**

FORMATION :

Titre de la formation :

Date de début de session : / / Lieu de la formation :

Tarif par participant : € net de Taxes

PARTICIPANT(S) :

Civilité : Madame Monsieur
Prénom :
Nom :
Fonction :
Téléphone :
E-mail :

Civilité : Madame Monsieur
Prénom :
Nom :
Fonction :
Téléphone :
E-mail :

ENTREPRISE :

Nom de l'entreprise :
Adresse :
Code postal : Ville :

Adresse de facturation si différente :
Adresse :
Code postal : Ville :

RESPONSABLE DE FORMATION (suivi de l'inscription) :
Civilité : Madame Monsieur
Prénom :
Nom :

Fonction :
Téléphone :
E-mail :

FINANCEMENT :

Prise en charge OPCO : Oui Non

Si oui, préciser :
Nom de l'OPCO :
Adresse :
Code postal : Ville :

INFORMATIONS DU CONTACT :
Civilité : Madame Monsieur
Prénom :
Nom :

Téléphone :
E-mail :

Date : / /

Signature du responsable de l'inscription* :

* Les signatures doivent être obligatoirement manuscrites ou électroniques à condition qu'elles correspondent aux normes en vigueur (Universign, Docusign, Yousign, Je suis en cours, etc.).

Pour toute correspondance :
contactentreprises@udd.eu

Nos conditions générales de vente sont consultables sur le lien suivant : CGV, nos mentions légales sur le lien suivant : Mentions légales et notre règlement intérieur sur le lien suivant : Règlement intérieur.

Université du domicile – Centre de formation Entreprises
66 avenue du Maine 75014 Paris – 01 45 49 99 15
Siège social : UDD, 60 rue Saint-Blaise - BP 60130, 61004 Alençon Cedex – NAF/APE : 8299Z
RCS : 834 111 601 ; TVA intra-communautaire : FR13834111601
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 28610102561 auprès du préfet de région de Normandie

© UDD // Tous droits réservés // Novembre 2024 // Création : Hogueia Design // Crédits photos Shutterstock : loreanto

BULLETIN D'INSCRIPTION FORMATION INTER-ENTREPRISE