

FORMATION

Développer la remise en question dans les situations conflictuelles

Psychologie

3 heures

1 Module

Présentiel ou
distanciel

OBJECTIF

Prévention du burn-out et gestion humaine en entreprise

- **Comprendre** ses réactions face aux **situations de tension ou de désaccord.**
- Identifier ses **mécanismes automatiques** (défense, justification, évitement).
- Développer une capacité à prendre **du recul et à questionner ses certitudes.**
- Apprendre à désamorcer **une situation conflictuelle de manière constructive.**
- Améliorer sa communication pour **favoriser des échanges plus apaisés et efficaces.**

PROGRAMME

Début de module

Partie 1. Comprendre ses réactions :
base de la remise en question

1 heure

Partie 2. Questionner ses certitudes :
penser par soi-même

1 heure

Partie 3. Désamorcer une situation
conflictuelle

1 heure

Fin de module



Partie 1. Comprendre ses réactions : base de la remise en question

Identifier ses réactions automatiques pour mieux comprendre ce qui se joue en situation de conflit

Durée : 1 heure **Référence :** REMM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

Contenu de l'atelier

- **Réactions face au conflit :** Identifier ses comportements (attaque, fuite, justification, fermeture)
- **Mécanismes de défense :** Comprendre ce qui se déclenche automatiquement pour se protéger
- **Prise de recul :** Apprendre à observer ses réactions sans y répondre immédiatement

Applications pratiques

- Analyser une situation conflictuelle vécue et identifier sa réaction dominante
- Repérer ses déclencheurs dans une interaction tendue



Partie 2. Questionner ses certitudes : penser par soi-même

Développer une posture réflexive pour sortir des jugements automatiques

Durée : 1 heure **Référence :** REMM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

Contenu de l'atelier

- **Certitudes et biais :** Identifier ses croyances et jugements dans une situation donnée
- **Changer de point de vue :** Comprendre qu'une situation peut être perçue différemment selon les personnes
- **Questionner son interprétation :** Apprendre à vérifier ce que l'on pense avant de réagir

Applications pratiques

- Reformuler une situation en adoptant plusieurs points de vue
- Exercice de questionnement pour remettre en cause une interprétation automatique

Partie 3. Désamorcer une situation conflictuelle

Utiliser la remise en question pour apaiser les tensions et rétablir un échange constructif

Durée : 1 heure **Référence :** REMM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

Contenu de l'atelier

- **Posture en situation de conflit :** Adopter une attitude ouverte et non défensive
- **Communication ajustée :** S'exprimer de manière claire sans aggraver la tension
- **Désamorcer l'escalade :** Identifier les moments clés pour apaiser et réorienter l'échange

Applications pratiques

- Mise en situation de conflit avec entraînement à l'apaisement des tensions
- Exercice de reformulation et d'écoute active dans une interaction tendue

CONTACT

11



KAIOPT

Kaiopt Association

06.12.25.46.30

kaiopt.contact@gmail.com

<https://kaiopt.com/>

Prestation
sur devis

Financement
personnel

Réservation
uniquement

Toutes nos formations s'adaptent à vos besoins. Contactez nous à kaiopt.contact@gmail.com