

## → CONFLITS ET RELATIONS TENDUES : FUITE, ATTAQUE OU ACTION CONSTRUCTIVE ?

**Comment réagir à une situation interpersonnelle tendue, à des comportements irrespectueux, voire à une situation conflictuelle ? Une approche proactive est-elle possible ou faut-il simplement espérer que «ça passe-ra» ?**

Au quotidien, tant dans la vie professionnelle que privée, une communication consciente et adéquate permet d'éviter de nombreux problèmes et conflits ; et s'ils devaient quand même apparaître, elle nous aidera à agir de manière constructive plutôt que défensive. Parfois une situation interpersonnelle difficile survient sans que vous compreniez comment vous en êtes arrivé-e là. Il vous semblait avoir une conversation normale et la seconde d'après, vous vous retrouvez émotionnellement désorienté-e, otage de votre propre réaction émotionnelle ou de celle de l'autre, et face à un conflit voilé ou déclaré. Prenez le temps d'explorer ce monde des relations interpersonnelles,

des comportements offensants et des conflits, pour mieux prendre conscience des mécanismes en jeu et maîtriser votre propre capacité à réagir de manière constructive, plutôt que de céder ou d'attaquer. Les conséquences positives à la fois pour vous-même, mais aussi pour votre vie professionnelle et privée, seront nombreuses. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre ce qu'est vraiment un conflit ou un comportement offensant, et ce qui rend la communication si difficile dans certaines relations. Un accent particulier sera mis sur la communication interpersonnelle, à la fois comme moyen de prévenir les conflits mais aussi comme outil pour y faire face.

---

### **A la fin de ce séminaire, vous serez capable de :**

- prendre conscience de la complexité, de la dynamique et de l'évolution des conflits
- mieux comprendre quels sont les défis spécifiques auxquels vous faites face
- mieux discerner ce qui vous appartient - et l'assumer, et ce qui appartient à l'autre
- faire face à des situations interpersonnelles difficiles en réagissant de manière constructive plutôt que par une réaction automatique de fuite ou d'attaque
- transformer une relation interpersonnelle difficile en une collaboration plus satisfaisante
- comprendre et maîtriser une boîte à outils très concrète
- utiliser ces outils sur votre propre situation dans un environnement sécurisé, en bénéficiant d'un coaching

### **Participant-e-s**

Toute personne faisant face à une situation interpersonnelle difficile, qui aimerait savoir comment mieux réagir, et qui ressent le besoin d'améliorer ses échanges quotidiens avec ses collègues et parties prenantes. Vous bénéficierez d'une approche pratique et concrète, et vous participerez à des exercices peu communs.

### **Méthode**

Exercices individuels et de groupe. Jeux de rôle. Discussion et partage d'expérience. Coaching individuel. Un peu de théorie.

### **Durée**

2 jours, visioconférence (Zoom)

### **Formatrices**

Licenciée de la London School of Economics, **Melissa Davies** est une consultante internationale avec une grande expérience en management (stratégique et opérationnel). Négociatrice professionnelle, elle est active depuis plus de 28 ans dans la formation en techniques de négociation. Son livre « The Practical Negotiation Handbook - A Five Step Approach to Lasting Partnerships » a été publié en 2021. Fascinée par l'humain et son fonctionnement, Melissa est également coach avec une formation « orientée solution ».

**Stéphanie Ruder Schoof** est coach et formatrice internationale. Depuis plus de 18 ans, elle aide cadres et dirigeants à développer leur leadership et self-leadership, au sein de sociétés multinationales, dans des domaines tels que la pharmacie, la biotechnologie et la finance, ainsi que dans le secteur public. Stéphanie est titulaire d'un Master en Economie et Gestion d'Entreprise, ainsi que d'un Master en Coaching Intégral. Elle a publié un Cahier Poche intitulé « Ni hérisson, ni paillason, je m'affirme » (Editions Jouvence, 2018).