



IN MOTION
CHANGEONS ENSEMBLE

Responsable pédagogique : Merveille Itsiembou
Du Lundi au Vendredi | De 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au 06 89 58 65 89
Par email : contact.inmotionparis@gmail.com

PROGRAMME

Janvier 2026

Prévenir et gérer les situations sensibles

Cette formation vise à permettre aux participants de prévenir et de gérer efficacement les situations sensibles et conflictuelles rencontrées dans leur quotidien professionnel. Elle développe leur capacité à analyser une situation de tension, à ajuster leur posture relationnelle et managériale, et à mobiliser des techniques de communication et de régulation émotionnelle pour agir de manière constructive.

À l'issue de la formation, le participant sera capable de prendre en charge une situation de conflit ou de tension en adoptant une posture adaptée, en maîtrisant ses comportements et en mettant en œuvre des actions concrètes favorisant la coopération et la résolution durable des situations sensibles.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- ✓ Savoir analyser les conflits pour mieux les gérer
- ✓ Comprendre l'importance de la coopération dans la résolution des conflits
- ✓ Acquérir des techniques pour gérer les comportements et éviter les comportements inappropriés en situation de conflit
- ✓ Savoir exprimer ses émotions de manière constructive en situation de conflit
- ✓ Acquérir des techniques de résolution de conflits et savoir les mettre en pratique en situation de communication
- ✓ Avoir des pistes pour continuer à améliorer sa gestion des conflits après la formation

CONTENU

Avant la formation

- ✓ Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- ✓ Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Jour 1

Introduction :

- Présentation du thème de la formation et des objectifs
- Sensibilisation à l'importance de la gestion des conflits

Analyser le conflit :

- Comprendre les différents types de conflits et leurs causes



IN MOTION
CHANGEONS ENSEMBLE

Responsable pédagogique : Merveille Itsiembou
Du Lundi au Vendredi | De 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au 06 89 58 65 89
Par email : contact.inmotionparis@gmail.com

PROGRAMME

Janvier 2026

- Analyser les différentes phases du conflit : émergence, escalade et résolution
- Identifier les styles de gestion de conflits

Développer la coopération :

- Comprendre l'importance de la coopération dans la gestion des conflits
- Découverte des techniques de communication pour encourager la coopération
- Entraînement à la pratique de la coopération en situation de conflit

Jour 2

Gérer les comportements :

- Comprendre l'impact des comportements sur la gestion des conflits
- Découverte des techniques pour maîtriser ses émotions et éviter les comportements inappropriés en situation de conflit
- Entraînement à la pratique de la maîtrise de ses émotions en situation de conflit

Utiliser le champ des émotions :

- Comprendre l'importance de l'expression des émotions dans la gestion des conflits
- Découverte des techniques pour exprimer ses émotions de manière constructive et respectueuse en situation de conflit
- Entraînement à la pratique de l'expression des émotions en situation de conflit

Résoudre le conflit :

- Découverte des techniques pour résoudre les conflits de manière constructive
- Entraînement à la pratique de la résolution de conflits en situation de communication
- Mise en pratique de la résolution de conflits en situation réelle

Fin de la formation

- Evaluation de fin de formation et corrigés
- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.
- Récapitulatif des acquis de la journée
- Proposition de pistes pour continuer à améliorer la gestion des conflits après la formation

PREREQUIS

Aucun prérequis technique

Un entretien de positionnement est réalisé en amont afin d'identifier les attentes et situations professionnelles du participant.

MODALITES

Présentiel



IN MOTION
CHANGEONS ENSEMBLE

Responsable pédagogique : Merveille Itsiembou
Du Lundi au Vendredi | De 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au 06 89 58 65 89
Par email : contact.inmotionparis@gmail.com

PROGRAMME

Janvier 2026

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- Nombre de participants : de 1 à 5 participants (au-delà nous consulter)
- Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap - Locaux adaptés

PUBLIC VISE

Tout public

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,



IN MOTION
CHANGEONS ENSEMBLE

Responsable pédagogique : Merveille Itsiembou
Du Lundi au Vendredi | De 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au 06 89 58 65 89
Par email : contact.inmotionparis@gmail.com

PROGRAMME

Janvier 2026

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence, téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur

La formation est animée par un(e) formateur(trice) disposant d'une expertise professionnelle confirmée dans le domaine du management et des ressources humaines, ainsi que d'une expérience significative en formation professionnelle pour adultes.

- Chaque formation est sous la responsabilité pédagogique de l'organisme de formation.
 - Le bon déroulement est assuré par la formatrice référente :
- Mme Delvart Téléphone : 06 19 94 21 48

Une attestation de formation sera délivrée aux stagiaires