



S'affirmer et Sortir des Conflits au Quotidien (niveau 2)

Lien :

<https://maroc-performance.com/formation/saffirmer-et-sortir-des-conflits-au-quotidien-niveau-2>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
ASA50

 CATÉGORIE
**Efficacité
Professionnelle et
Gestion du Quotidien**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Renforcer sa confiance en soi et assertivité
- ✓ Gagner en efficacité dans la gestion des conflits
- ✓ S'affirmer par sa présence physique et émotionnelle

POUR QUI ?

- ✓ Manager
- ✓ Cadre
- ✓ Chef de projet
- ✓ Assistante
- ✓ Toute personne souhaitant développer son assertivité

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Découvrir son style et son impact

- Valoriser ses atouts pour asseoir sa confiance en soi
- Prendre en compte ses croyances, ses valeurs et ses réflexes

2 / Renforcer sa confiance en soi

- Se positionner face aux cinq dimensions : rationnelle, affective, sociale, physique, sens
- Transformer en positif les difficultés
- Neutraliser l'impact des pensées négatives

3 / Gérer un désaccord, intervenir lors d'un conflit

- Connaître les différents types de conflits et leurs sources
- Connaître les règles d'or de la communication en situation de conflit
- Dépasser les blocages de ses interlocuteurs
- Gérer l'après conflit

4 / Négocier au quotidien avec réalisme

- Adopter des comportements gagnant-gagnant
- S'entraîner à construire des solutions négociées

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 01 au 02 Déc. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@maroc-performance.com

 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

Document généré le 23/10/2026 — Réf : ASA50
Maroc Performance — Tous droits réservés