

S’affirmer et Sortir des Conflits au Quotidien

Lien : https://maroc-performance.com/formation/saffirmer-et-sortir-des-conflits-au-quotidien

DURÉE
3 jours (21h)

RÉFÉRENCE
DP24

CATÉGORIE
Estime de Soi, Confiance en Soi et Affirmation de Soi

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Etre capable de limiter ses réactions inefficaces dans une relation
- Faire face aux comportements des autres avec justesse
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Traiter les désaccords
- Formuler des demandes et des critiques de manière constructive
- S'affirmer par sa présence physique et émotionnelle

👥 POUR QUI ?

- Manager
- Cadre
- Responsable de service
- Agent de maîtrise
- Technicien
- Assistante
- Tout collaborateur exerçant une activité professionnelle où la résolution des conflits et l'affirmation de soi sont essentiels pour mener à bien leur mission

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Connaître son style relationnel

- Découvrir son style assertif
- Mettre en œuvre les clés pratiques d'attitude assertive

2 / Réagir face aux comportements déstabilisants

- Faire face aux comportements de passivité, d'agressivité et de manipulation
- Trouver les parades appropriées pour rester assertif

3 / Critiquer de façon constructive et positive

- Préparer sa critique avec la méthode DESC
- S'entraîner à la formuler de façon assertive

4 / Savoir gérer les critiques

- Transformer les critiques en informations utiles
- Utiliser les outils qui permettent la clarification et la transparence

5 / S'affirmer tranquillement dans une relation

- Savoir dire non : les bénéfices, les avantages et les enjeux
- Formuler un refus clair
- Développer son sens de la répartie

Maroc Performance

6 / Développer la confiance en soi

- Transformer en positif les difficultés
- Neutraliser l'impact des pensées négatives

7 / Résoudre les conflits

- Repérer les sources de conflits
- S'entraîner à sortir des conflits

8 / 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

Maroc Performance

Prochaines dates programmées

09 au 11 Déc. 2026	Distanciel
13 au 15 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
10 au 12 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
05 au 07 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
30 Juin au 02 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

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

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance