

## AF - Traverser les conflits

*Vivre ensemble implique parfois de naviguer à travers des tensions et des conflits. Tu souhaites apprendre à traverser les moments de conflit dans tes relations personnelles, d'accompagnement ou en équipe ? Tu souhaites t'exercer à vivre ces défis relationnels avec respect pour toi-même et pour l'autre ? N'hésite pas, cette formation est faite pour toi.*

**Durée:** 28.00 heures (4.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Toute personne avec ou sans handicap, membres de l'Arche ou extérieurs à l'Arche qui ont envie de développer leurs compétences pour traverser les conflits et s'engager dans des formes de communication non violentes.

### Prérequis

- aucun

### Objectifs pédagogiques

- Cultiver sa capacité à apprivoiser ses propres émotions et à accueillir les émotions de l'autre ;
- Repérer les étapes du conflit : apprendre à détecter les phases d'un conflit et à mobiliser ses ressources pour agir avec conscience et maîtrise ;
- S'exercer à identifier et clarifier les désaccords : s'entraîner à démêler les points de discorde et à cerner les besoins en jeu, afin de rechercher une issue satisfaisante pour chacun ;
- Cultiver des relations harmonieuses : repérer et s'exercer à adopter des comportements favorisant des relations non-violentes, où chacun a de la place et de la valeur ;
- Savoir se positionner face à la violence : acquérir des compétences pour se situer avec justesse dans des contextes de violence interpersonnelle ;
- S'engager dans la protection des personnes et la bientraitance.

### Contenu de la formation

- Les distinctions entre faits, opinion, ressentis, besoins ;
- Les quatre stratégies dans le conflit : opposition, fuite, accommodation et négociation, en évaluant leurs opportunités et risques ;
- Le Spectre des émotions : les quatre familles d'émotions, l'intelligence émotionnelle, l'empathie ;
- L'écoute de l'autre et l'affirmation de soi en évitant jugement et agressivité envers l'autre ;
- Des repères pour sortir de l'affrontement.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Blandine Georgeault (formatrice) et son équipe

### Moyens pédagogiques et techniques

- Prise en compte des spécificités des stagiaires pour une personnalisation du parcours
- Un outil de visualisation à travers un conte : les montagnes ;
- Apports théoriques ;
- Exercices pratiques ;
- Travail en petits groupes ;
- Temps personnels.

### Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence
- Questions orales et écrits
- Formulaire d'évaluation
- Certification de réalisation