Formation La psychologie de l’individu en conflit

Médiation **Ressources humaines** **Efficacité professionnelle et personnelle**

Référence de la formation : **M423**
Villes : **Strasbourg**

Comprendre les mécanismes psychologiques du conflit en s’appuyant sur les neurosciences, analyser et réguler les conflits internes, et décrypter les repères comportementaux pour favoriser des échanges plus fluides et constructifs.

En présentiel **Accessible**

Durée : **1 jour (7 heures)**
Tarif Inter : **590 € net**

Tarif intra sur demande

Mise à jour le 6 août 2025

Comment les processus cognitifs et émotionnels influencent-ils les conflits ? Cette formation explore les bases psychologiques des tensions relationnelles et propose des clés pour les réguler. Grâce à des apports des neurosciences, à l’analyse des conflits internes et à l’observation des comportements en situation conflictuelle, les participants apprendront à mieux comprendre leurs propres réactions ainsi que celles des autres.

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes psychologiques et neurologiques du conflit
- Identifier et réguler les conflits internes
- Analyser les repères comportementaux en situation de tension
- Développer une posture adaptée pour apaiser les conflits

A qui s’adresse la formation ?

Public

- Médiateurs, coachs et professionnels de l’accompagnement
- Responsables RH et managers confrontés à la gestion des conflits
- Toute personne souhaitant mieux comprendre la psychologie des conflits

Pré-requis

- Aucun

Les points forts de la formation ?

- Approche neuroscientifique pour mieux comprendre les conflits
- Techniques pratiques de régulation émotionnelle
- Observation et analyse des comportements en situation réelle

Programme de la formation

1. Apport des neurosciences dans la gestion des conflits

- Comprendre les réactions du cerveau face au conflit
- Influence des émotions et des automatismes cognitifs

2. Régulation des conflits internes

- Identifier les tensions internes et les mécanismes d’auto-sabotage
- Techniques de régulation émotionnelle et cognitive

3. Repères comportementaux en situation de conflit

- Décryptage des comportements et signaux non verbaux
- Adapter sa communication et sa posture pour désamorcer les tensions

Modalités de la formation

Modalités pédagogiques

Apports théoriques et échanges interactifs
Études de cas et mises en situation
Exercices d’observation et d’analyse comportementale

Évaluation des connaissances

QCM de validation des acquis
Mises en situation évaluées
Auto-évaluation des participants

Validation de la formation

Attestation de formation remise à l’issue de la formation

Chiffres clés

93 %
de recommandation en 2024

90.5 %
de satisfaction en 2024

7266
nombre de stagiaires en 2024