

# Formation La psychologie de l'individu en conflit

**Médiation Ressources humaines Efficacité professionnelle**

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 15 décembre 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