



# S'entraîner à la gestion de conflits et à réparer les relations



**FORMATION**  
INTER/INTRA

DURÉE



1 jour

LIEU



Distanciel  
ou présentiel

PUBLIC



Tout public

PRÉ-REQUIS



NIVEAUX  
I + II

TARIF



Inter : 590€ HT  
Intra : sur devis

## Programme

1. **Rappels sur les émotions dans les conflits**
  - + **Exercice** : Savoir identifier les émotions et y répondre
2. **Le protocole Bring It Up / Talk It Up / Wrap it Up pour faire une régulation**
  - + **Exercice** : pratiquer une régulation
3. **Réparer la relation avec les boucles de l'excuse : ABC & AIR**
  - + **Exercice** : lors d'une régulation s'entraîner à utiliser les deux boucles

## Méthodes pédagogiques

- + Affichage des contenus durant la formation
- + Nombreuses mises en situation
- + Plateforme Edusign pour l'émargement et l'évaluation des sessions de formation
- + Evaluation : Quiz des acquis en fin de session.

## Objectifs



**INDIVIDUEL**

- + Savoir présenter des excuses percutantes.
- + Restaurer une relation endommagée par un débordement.
- + Réparer une communication dégradée par un emportement.
- + Recréer un cadre bienveillant et respectueux.



**ÉQUIPE**

- + Entretenir le besoin de se parler pour résoudre ensemble les problèmes.
- + Renforcer la cohésion de l'équipe en abordant les sujets difficiles sans les occulter.

## Accessibilité et handicap

Nous vous invitons à prendre contact avec notre **référént handicap Christian Villa** christian.villa@rizup.com afin d'évaluer vos besoins spécifiques.

## Points forts

- + Une formation complète et interactive
- + Des exercices individuels et collectifs pour mettre en pratique le modèle durant les sessions
- + Remise d'un support digital pour continuer à pratiquer à l'issue des sessions