

## PROGRAMME DE FORMATION

### DEVELOPPER SES COMPETENCES RELATIONNELLES ET RESOUDRE LES CONFLITS

<i>Référent pédagogique :</i>	<b>Sophie JORANDON (Titre Professionnel de Formatrice pour adultes)</b>
<b>Nom et profil du formateur</b>	Formatrice en management et communication depuis plus de 15 ans, utilisant des moyens pédagogiques adaptés.
<b>Intitulé de la formation</b>	<b>DEVELOPPER SES COMPETENCES RELATIONNELLES ET RESOUDRE LES CONFLITS</b>
<b>Durée</b>	<b>2 JOURS en présentiel – Prochaine session 23 et 24 Juin 2026</b>
<b>Prérequis</b>	<input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non
<b>Objectifs généraux</b>	<b>Mieux communiquer pour mieux vivre ensemble, Apprendre à Ecouter et Dire autrement.</b>
<b>Objectifs opérationnels</b>	A l'issue de la formation les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comprendre la construction d'une personne</b></li> <li>• <b>Identifier les composantes d'une relation</b></li> <li>• <b>Comprendre la mécanique de la dégradation relationnelle vers le conflit</b></li> <li>• <b>Acquérir les outils de la Qualité Relationnelle (Ecouter et Dire autrement)</b></li> </ul>
<b>Public concerné</b>	Toute personne souhaitant améliorer ses relations aux autres, dans son contexte professionnel ou personnel La formation est accessible aux personnes en situation de handicap
<b>Contenu détaillé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Comprendre La construction d'une personne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'impact de nos représentations mentales</li> <li>- Identifier ses préférences comportementales et mieux comprendre celles des autres avec le modèle DISC</li> </ul> </li> <li>❖ <b>Identifier les composantes d'une relation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les composantes de toute relation JTE</li> <li>- Comprendre le rôle des émotions et identifier les besoins</li> <li>- Identifier les mécanismes en jeu dans une relation (fatalisme fonctionnel, croyance, surenchères...)</li> <li>- Reconnaître les 3 légitimités et les 3 Limites</li> </ul> </li> <li>❖ <b>La dégradation relationnelle vers le conflit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre la mécanique du conflit</li> <li>- Identifier les invariants du conflit les PIC négatifs</li> <li>- Identifier les stratégies de défense en adversité</li> </ul> </li> <li>❖ <b>La Qualité Relationnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les composantes d'une communication en altérité</li> <li>- Acquérir les outils d'altérité, écouter autrement avec l'altérocentrage</li> <li>- Dire autrement, transformer les PIC- en FCR</li> <li>- Clarifier les attentes mutuelles</li> <li>- Savoir pratiquer la reconnaissance – MERCI</li> </ul> </li> </ul>
<b>Méthodes pédagogiques &amp; Techniques</b>	Pédagogie active- groupe limité pour faciliter les échanges. Apports théoriques-Tests-Mises en situation et études de cas

<b>Moyen d'évaluation des acquis à chaud</b>	Evaluation des acquis de formation sous forme d'un QCM, à l'entrée et à la sortie de formation.	
<b>Moyen d'évaluation des acquis à froid</b>	NC	
<b>Validation de fin de formation</b>	Attestation de fin de formation	
<b>Moyen de satisfaction de la formation</b>	Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant et rempli en fin de formation. Il est complété par un tour de table pour échanger et confronter les points de vue.	
<b>Effectifs</b>	<b>Mini 4 PERS- Maxi 10 PERS</b>	
<b>TARIF HT</b>	<b>INTER : 400€/jour/stagiaire</b>	<b>INTRA : sur devis</b>
<b>Acompte et conditions de paiement</b>	Acompte <input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non	Subrogation <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
<b>Validité de l'offre</b>	Offre valable 30 jours à compter de l'édition du devis.	
<b>Accessibilité</b>	<p align="center"><b>Site économique des lacs</b> <b>320 rue des Sorbiers</b> <b>74300 THYEZ</b></p> <p align="center">Le site de formation est accessible aux personnes en situation de handicap</p>	
<b>Convocation aux sessions de formation</b>	<input type="checkbox"/> Les convocations seront envoyées par l'entreprise <input checked="" type="checkbox"/> Les convocations seront envoyées par le formateur	
<b>Indicateur de résultat</b>	NA	NA
<b>Référent administratif et handicap</b>	Sophie JORANDON	<a href="mailto:sophie.jorandon@gmail.com">sophie.jorandon@gmail.com</a> 06.84.41.45.62

**CONTACT**

**Pour toute INFORMATION ou INSCRIPTION**



**SOPHIE JORANDON**  
FORMATION QUALITE RELATIONNELLE  
MEDIATION  
BILAN DE COMPETENCES  
**06 84 41 45 62**  
[sophie.jorandon@gmail.com](mailto:sophie.jorandon@gmail.com)  
[www.equilibris-consulting74.com](http://www.equilibris-consulting74.com)