

### **FORMATION CONTINUE**

## 5092F

# **FAVORISER LA COMMUNICATION ET PRÉVENIR LES** SITUATIONS CONFLICTUELLES

### **Public cible**

Toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle.

### **Objectifs**

- Analyser les situations conflictuelles et identifier leurs causes.
- Savoir analyser son comportement et le comportement d'autrui et apprendre à y faire
- Etablir ou rétablir une bonne communication.
- S'approprier les techniques relationnelles qui permettent de gérer une situation difficile.
- Développer ses compétences relationnelles
- Comprendre les impacts de notre comportement sur nos relations
- \* Maîtriser une communication efficace et professionnelle

#### Contenu

- Les mécanismes du conflit
- Qu'est-ce qu'un conflit
- Les origines des conflits
- Les éléments déclencheurs de conflit
- Les aptitudes à développer pour éviter et/ou traiter le conflit
- Découvrir nos différents comportements
- Développer son assertivité
- Comprendre et gérer ses émotions et celles des autres
- La boite à outils anti-conflits: écoute active, reformulation, CNV







**LANGUES** 





**DATES** sur demande 07.12.2025 - 07.12.2025



LIEU(X)

#### **INSCRIPTION EN LIGNE**

Retrouvez toutes nos formations sur notre site web et inscrivez-vous en seulement quelques clics! formations.cdm.lu/formationcontinue/formations

### CONTACT

2, Circuit de la Foire Internationale L-1347 Luxembourg-Kirchberg B.P. 1604 · L-1016 Luxembourg

T.: (+352) 42 67 67 - 530 F.: (+352) 43 40 67

E.: formation.continue@cdm.lu



Scannez le QR-Code pour vous inscrire!