



S'affirmer et Sortir des Conflits au Quotidien

DURÉE
3 jours (21h)

RÉFÉRENCE
DP24

CATÉGORIE
**Estime de Soi,
Confiance en Soi et
Affirmation de Soi**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Etre capable de limiter ses réactions inefficaces dans une relation
- ✓ Faire face aux comportements des autres avec justesse
- ✓ Renforcer l'estime et la confiance en soi
- ✓ Traiter les désaccords
- ✓ Formuler des demandes et des critiques de manière constructive
- ✓ S'affirmer par sa présence physique et émotionnelle

POUR QUI ?

- ✓ Manager
- ✓ Cadre
- ✓ Responsable de service
- ✓ Agent de maîtrise
- ✓ Technicien
- ✓ Assistante
- ✓ Tout collaborateur exerçant une activité professionnelle où la résolution des conflits et l'affirmation de soi sont essentiels pour mener à bien leur mission

INNOV MAROC



Programme détaillé

1/ Connaître son style relationnel

- Découvrir son style assertif
- Mettre en œuvre les clés pratiques d'attitude assertive

2/ Réagir face aux comportements déstabilisants

- Faire face aux comportements de passivité, d'agressivité et de manipulation
- Trouver les parades appropriées pour rester assertif

3/ Critiquer de façon constructive et positive

- Préparer sa critique avec la méthode DESC
- S'entraîner à la formuler de façon assertive

4/ Savoir gérer les critiques

- Transformer les critiques en informations utiles
- Utiliser les outils qui permettent la clarification et la transparence

5/ S'affirmer tranquillement dans une relation

- Savoir dire non : les bénéfices, les avantages et les enjeux
- Formuler un refus clair
- Développer son sens de la répartie

6/ Développer la confiance en soi

- Transformer en positif les difficultés
- Neutraliser l'impact des pensées négatives

7/ Résoudre les conflits

- Repérer les sources de conflits
- S'entraîner à sortir des conflits


8/ Négocier au quotidien avec réalisme

- Adopter des comportements gagnant-gagnant
- S'entraîner à construire des solutions négociées


Approche pédagogique


- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 17 au 19 Juin 2026


 Casablanca

 19 au 21 Août 2026

 Casablanca

 14 au 16 Oct. 2026



 09 au 11 Déc. 2026



 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

🔄 Réservation & Renseignements

📞 **Téléphone** : +212 522 247 210

✉️ **Email** : contact@innov-maroc.com

🌐 **Web** : <https://www.innov-maroc.com>

▼
Scannez pour accéder
à la fiche en ligne

Document généré le 15/06/2026 — Réf : DP24
INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC