


## M'AFFIRMER ET ABORDER SEREINEMENT LES CONFLITS



- Toute personne désireuse de progresser dans l'affirmation de soi et la capacité d'aborder le conflit ;
- Pas de prérequis ;
- Accessibilité aux personnes à mobilité réduite  et PSH (nous contacter).



- En présentiel ;
- A Bar-Le-Duc ;
- 37 boulevard Raymond Poincaré.



- 2 journées consécutives de 7h ;
- Inscription jusqu'à 11 jours avant le début de la formation.



- Particulier : ..... 540 €
- Entreprise : ..... 918 €  
Intra / Inter



### Objectifs

- Comprendre ce qui se joue en soi et dans la relation ;
- Apprendre à reconnaître et exprimer ses besoins et à entendre ceux des autres ;
- S'entraîner à s'affirmer tranquillement et écouter l'autre.



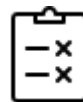
### Bénéfices

- Apporter ses idées et les soutenir ;
- Ecouter les idées des autres ;
- Tenir son rôle dans la confrontation de points de vue.



### Méthodes pédagogiques

- Priorité donnée à la posture d'accompagnement ;
- Dynamique collective avec effets miroirs et résonances
- Bienveillance et exigence stimulées à chaque étape pour souligner acquis et progrès.
- Mises en situation lors des ateliers.



### Appréciations de la formation

- Appréciation à chaud et à froid.



### Evaluation du stagiaire

- QCM ;
- Attestation de formation.

Pour tout renseignement ou inscription :

**Marie-Pierre CORDIER-VILLERMAUX**

[mp.cordier@independanceway.fr](mailto:mp.cordier@independanceway.fr)

06 60 87 57 43

Toutes les dates sur  
[www.independanceway.fr](http://www.independanceway.fr)