



## La gestion des conflits avec les techniques théâtrales

Réf : DP05

### DÉFINIR LE CONFLIT

- Caractériser le conflit : Analysez un conflit à travers une scène théâtrale improvisée. En binômes ou petits groupes, mettez-en Scène différentes formes de conflits (intra-personnels, inter-personnels, organisationnels).
- Repérer les signes : Utilisation d'exercices de mise en scène pour détecter les signaux non verbaux précurseurs d'un conflit.
- Identifier les sources : Par des jeux de rôle, explorez les causes sous-jacentes des conflits, comme les malentendus ou les attentes non exprimées.
- Connaitre les conséquences : Créez des scénarios alternatifs où les conflits sont soit résolus, soit ignorés, pour montrer l'impact des deux approches.

### UTILISER MON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Repérer mes réactions émotionnelles : Utilisation d'exercices d'expression corporelle pour identifier les émotions ressenties dans des situations conflictuelles (ex. : improvisation sans parole pour montrer la montée du stress ou de la frustration).
- Identifier les réflexes à mettre en œuvre : Mettez en scène des situations où vous devez faire preuve d'intelligence émotionnelle face à un conflit. Changez les rôles (observateur, acteur) pour mieux comprendre les différentes perceptions.
- Comprendre et gérer le stress : Exercice de gestion du stress par la respiration et la relaxation inspirée du travail corporel théâtral. Utilisation de techniques de respiration scénique pour calmer les tensions.

### PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE ET L'EMPATHIE

- Posture d'ouverture relationnelle : Simulez des conversations conflictuelles et appliquez des techniques théâtrales pour améliorer votre posture corporelle, votre langage non verbal et la façon dont vous créez un espace d'écoute.
- Pratiquer l'analyse transactionnelle comme outil de communication : Par des jeux de rôle théâtraux, expérimentez les différents états du moi (Parent, Adulte, Enfant) dans la gestion de conflits. Changez de rôles pour comprendre les dynamiques transactionnelles.
- Technique de questionnement et reformulation : Mettez en scène des dialogues où vous devez poser des questions ouvertes et reformuler de manière empathique pour dénouer un conflit.
- Encourager l'expression des besoins : Utilisation de techniques théâtrales comme les improvisations dirigées pour aider les participants à exprimer clairement et sans agressivité leurs besoins face à un interlocuteur.

### DÉVELOPPER MON ASSERTIVITÉ

- S'entraîner aux techniques de gestion des conflits avec la Communication Non Violente : Organisez des mises en scène où les participants s'exercent à exprimer leurs besoins et ressentis en suivant les quatre étapes de la CNV (Observation, Sentiment, Besoin, Demande).
- Passer du mode « problème » au mode « solution » : Utilisez des jeux de rôle pour passer de situations conflictuelles à des propositions constructives. Faites appel à la scénographie pour visualiser le passage du « problème » à la « solution ».
- Identifier les comportements et expressions à éviter : Par des scènes improvisées, identifiez les expressions et attitudes corporelles qui enveniment un conflit. Rejouez les scènes en modifiant les comportements pour les rendre assertifs.

Programme de 2 jours soit 14h

### Objectifs

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Identifier les facteurs de conflits
- S'exprimer de façon professionnelle dans des situations conflictuelles
- Mettre en place des techniques et outils pour prévenir et gérer les conflits
- Améliorer sa résistance aux situations conflictuelles.

### Prérequis

Aucun prérequis

### Public visé

- En cas de conflits ponctuels et/ou récurrents, liés à des facteurs structurels et/ou conjoncturels
- A toute personne qui doit faire face à des situations de tension dans son activité

### Méthodologie utilisée

Alternance de questions/réponses, exercices et mise en situation jeux de rôles utilisant les techniques théâtrales. KLAXOON : l'outil pédagogique innovant connecté aux nouvelles technologies

### Evaluation

Evaluation pratique et théorique avec l'outil digital Klaxoon

### Délais d'accès

Mise à disposition sur notre site internet [www.cadriformat.fr](http://www.cadriformat.fr) du calendrier prévisionnel des sessions de formation

### Modalité d'accès

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes à mobilité réduite. Contacter le référent handicap [olivier.david@cadriformat.fr](mailto:olivier.david@cadriformat.fr) pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

### Tarifs

Entreprise : 1095€ ht soit 1188,08€ ttc incluant la prestation hôtelière (salle, pauses, déjeuners)  
Intraentreprise : 2980€ ht soit 3233,30€ ttc pour un groupe de 12 apprenants maximum