

# L'atelier

Délivré sur **une journée**, l'atelier que nous vous proposons est une démarche à la fois **expérientielle et bienveillante**, où chaque participant explore sa manière d'entrer en conflit, de réagir face à la tension et d'en sortir de façon constructive.

À travers des **tests de profils, des jeux de rôles, des études de cas issues du terrain et des échanges guidés**, les participants identifient leurs schémas relationnels et découvrent des outils concrets pour **désamorcer les désaccords** avant qu'ils ne s'enveniment.

L'atelier s'appuie sur les principes de la **Communication Non Violente (CNV)**, la compréhension du **cycle d'escalade du conflit** et des **techniques pratiques de régulation** : écoute active, expression assertive, reformulation, recherche de solutions gagnant-gagnant.

Au fil des mises en situation et des prises de conscience, chacun apprend à **mieux se connaître, mieux comprendre l'autre et mieux collaborer**.



## CONTACTEZ-NOUS

06 07 38 65 42

[contact@severinetrichet.com](mailto:contact@severinetrichet.com)

[www.severinetrichet.com](http://www.severinetrichet.com)



Qualité de vie et des conditions de travail

# Atelier Gestion des Conflits



# Les conflits au travail

Dans toute organisation, les désaccords font partie du quotidien. Différences de points de vue, de valeurs, de priorités ou de méthodes : ces divergences traduisent souvent la richesse et la diversité des équipes.

Mais lorsqu'elles ne sont pas reconnues ou exprimées, elles peuvent se transformer en **tensions, malentendus ou ruptures relationnelles**.

Les impacts sont réels : **baisse de motivation, stress, perte de confiance, climat alourdi**. Pourtant, le conflit n'est pas un échec en soi - il peut devenir une occasion d'**échange, de compréhension mutuelle et de progrès collectif**.

Apprendre à écouter, à exprimer ses besoins avec clarté, à décoder les émotions et à trouver des solutions équitables : autant de compétences qui renforcent **la qualité du dialogue et la cohésion d'équipe**.

Nos ateliers de gestion des conflits offrent un espace bienveillant pour développer ces savoir-être relationnels.

*“Parce qu'une équipe qui sait traverser ses désaccords construit des relations plus solides et plus durables.”*

## Impact sur les salariés

85%



des salariés ont déjà vécu un conflit au travail

60%

disent que ces situations affectent leur motivation au travail



3 salariés sur 4

déclarent ressentir du stress ou des problèmes de sommeil à cause d'un désaccord ou d'une ambiance tendue au travail

## Impact pour l'entreprise

2,8h/sem

C'est le temps moyen passé à gérer les tensions, soit une journée de travail perdue par mois

I départ sur 5

est lié à un conflit mal géré



35 %

C'est l'impact sur la productivité dans les équipes en désaccord