

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

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

1 départ sur 5

est lié à un conflit mal géré



35 %

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