

# FORMATION MAITRISER LES CONFLITS EN ENTREPRISE

## par la sophrologie et la communication bienveillante et responsable

*Incompréhensions, différences de personnalités, divergence d'objectifs, stress et pression, changements... Les tensions au travail impactent le bien-être des employés, la dynamique de l'équipe et la performance globale de l'entreprise. Pour retrouver un climat de sérénité en entreprise, il est essentiel que chacun aborde les situations de tensions de manière proactive et constructive.*



### Faciliter une communication bienveillante et responsable en entreprise

Dans cette formation, vous allez plonger dans les enseignements puissants des accords toltèques, qui nous invitent à adopter des principes de respect, d'intégrité et de responsabilité dans vos interactions avec les autres.

La sophrologie, quant à elle, vous offrira des techniques pratiques et accessibles pour cultiver la conscience de soi et la gestion émotionnelle, des outils essentiels pour s'apaiser et naviguer avec sérénité au cœur des conflits.

Enfin, la communication bienveillante sera votre guide pour développer des échanges authentiques, empreints d'écoute active et d'empathie, favorisant ainsi la résolution pacifique des désaccords.

Cette formation combinant la richesse de ces trois disciplines, vous permettra d'aborder les conflits avec une nouvelle perspective, fondée sur la compassion, la tolérance et la recherche de solutions constructives.

Préparez-vous à découvrir et à intégrer des pratiques transformatrices qui vous aideront à cultiver des relations épanouissantes et à faire face aux défis relationnels avec confiance et sérénité.

#### Les +

- Exercices pratiques de sophrologie accessibles par tous
- Nombreux jeux de rôles
- Support transmis
- Améliore la cohésion d'un groupe
- Démarche prévention des risques psychosociaux et amélioration de la qualité de vie au travail

#### Infos pratiques

- Ouvert à tout type de public
- Nombre d'apprenants: 7 à 10
- Durée: 5 modules d'une demi journée espacés d'un mois
- Lieu: en structure
- Matériel: salle de réunion équipée d'un tableau et d'un vidéoprojecteur
- Coût: prestation sur devis