

# S’affirmer et Sortir des Conflits au Quotidien (niveau 2)

*Lien : https://innov-maroc.com/formation/saffirmer-et-sortir-des-conflits-au-quotidien-niveau-2*

DURÉE
**2 jours (14h)**

RÉFÉRENCE
**ASA50**

CATÉGORIE
**Efficacité Professionnelle et Gestion du Quotidien**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Renforcer sa confiance en soi et assertivité
- Gagner en efficacité dans la gestion des conflits
- S'affirmer par sa présence physique et émotionnelle

INNOV MAROC

## POUR QUI ?

- Manager
- Cadre
- Chef de projet
- Assistante
- Toute personne souhaitant développer son assertivité

INNOV MAROC



## Programme détaillé

### 1 / Découvrir son style et son impact

- Valoriser ses atouts pour asseoir sa confiance en soi
- Prendre en compte ses croyances, ses valeurs et ses réflexes

### 2 / Renforcer sa confiance en soi

- Se positionner face aux cinq dimensions : rationnelle, affective, sociale, physique, sens
- Transformer en positif les difficultés
- Neutraliser l'impact des pensées négatives

### 3 / Gérer un désaccord, intervenir lors d’un conflit

- Connaître les différents types de conflits et leurs sources
- Connaître les règles d’or de la communication en situation de conflit
- Dépasser les blocages de ses interlocuteurs
- Gérer l'après conflit

### 4 / Négocier au quotidien avec réalisme

- Adopter des comportements gagnant-gagnant
- S'entraîner à construire des solutions négociées

INNOV MAROC

## Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

## Prochaines dates programmées

| | |
|---|---|
| 01 au 02 Déc. 2026 | Distanciel |
| 04 au 05 Fév. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 06 au 07 Avr. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 03 au 04 Juin 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 03 au 04 Août 2027 | Présentiel - Casablanca |

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

## Réservation & Renseignements

**Téléphone :** +212 522 247 210
**Email :** contact@innov-maroc.com
**Web :** https//www.innov-maroc.com


INNOV MAROC — Tous droits réservés