



Apprenons à mieux nous entendre.

PROGRAMME DE FORMATION

Organisme de formation enregistré sous le numéro : 54170115017

DES RESSOURCES EN SOI POUR GERER LE CONFLIT

PUBLIC

- › Médiateurs débutants/confirmés, managers, avocats [...] dans leur pratique quotidienne de la médiation ou de la gestion des conflits.
- › Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap : pour en savoir plus, voir page 4.

PRÉ-REQUIS

- › Aucun

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- › Analyser les dynamiques émotionnelles à l'œuvre au cœur des conflits ;
- › Développer votre conscience de soi ;
- › Identifier et décrire les différentes parts de soi en situation de médiation ;
- › Appliquer et s'approprier des techniques d'autorégulation dans des situations de médiation et de gestion de conflit.

DURÉE

- › 2 jours, soit 14 heures

DATES ET HORAIRES

- › 6 et 7 mars 2026
- › 9h - 17h30

LIEU

- › En présentiel, aux Cabanes Urbaines - 22 rue Cardinal - 17000 LA ROCHELLE

TARIFS

- › 480 € par personne - financement personnel
- › 550 € par personne - financement par votre OPCO ou entreprise

INTERVENANT :

Stéphane MAITREHUT

Dirigeant et formateur-consultant cabinet VENTALIA depuis 2007. Formateur-consultant en management, communication intra et interpersonnelle, gestion des conflits depuis 2006, praticien en hypnose ericksonienne depuis 2016 et animateur du réseau Germe depuis 2016, diplômé du diplôme universitaire Médiation et règlement des conflits à La Rochelle, médiateur inscrit sur la liste des médiateurs de la Cour d'appel de Poitiers et en entreprise depuis 2023, auteur du livre *Des ressources en soi pour gérer les conflits*, édité chez Médias et Médiations en 2024.



PROGRAMME DÉTAILLÉ :

JOUR 1 – Conscience de soi et dynamiques émotionnelles

9h00 à 10h15 : Inclusion et cadrage

- Présentation des objectifs, du déroulé et des attentes
- Tour de table : présentation personnelle et professionnelle autour du thème de la relation à soi en situation de conflit
- Recueil des bonnes pratiques et des freins à l'autorégulation émotionnelle.

10h30 à 12h30 : Analyser les dynamiques émotionnelles dans les conflits

- Inventorier et décoder les émotions verbales et non verbales en médiation
- Comparer conflits externes et internes : l'effet miroir
- Étude de cas : comment les émotions engendrent ou amplifient les conflits.

14h00 à 16h : Identifier et décrire les différentes parts de soi

- Découvrir le concept des parts de soi (système familial intérieur, dialogue intérieur)
- Distinguer les parts exilées, manageurs et protectrices
- Expérimenter un exercice de recadrage en six étapes (adapté de « *Des ressources en soi pour gérer les conflits* »).

16h à 17h30 : Développer sa conscience de soi

- Étudier le lien entre pensées, émotions et sensations corporelles
- Pratiquer un exercice d'ancrage dans le présent (respiration, scan corporel)
- Gérer des douleurs physiques éventuelles grâce à l'hypnose ericksonienne et éprouvées dans le milieu de la santé.

JOUR 2 – Techniques d'autorégulation et intégration

9h00 à 10h45 : Appliquer des techniques d'autorégulation

- La technique de dissociation pour se protéger d'un inconfort émotionnel
- La météo intérieure (identifier et nommer ses états internes)
- Le transfert de ressources (puiser dans ses réussites passées), etc...

11h à 12h30 : S'entraîner entre participants

- Mises en situation : appliquer les techniques sur des cas concrets de médiation
- Tisser les liens entre conflits externes à gérer et conflits internes générés
- Retours d'expérience et ajustements en groupe.

14h à 16h15 : Intégrer et personnaliser ses outils

- › Créer une boîte à outils personnelles : sélectionner 2 à 3 techniques à appliquer immédiatement
- › Partager et pratiquer en sous-groupes
- › Donner et recevoir des feedbacks.

16h30 à 17h30 : Synthèse et clôture

- › Résumer les acquis et les engagements individuels
- › Remise d'un livret récapitulatif + 1 exemplaire du livre « *Des ressources en soi pour gérer les conflits* » offert (fiches techniques, ressources)
- › Questionnaire de satisfaction et certificat de réalisation.

METHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- › Apports théoriques : courts et ciblés.
- › Ateliers en sous-groupes pour expérimenter et partager.
- › Outils : fiches mémo, grilles d'auto-évaluation, extraits du livre *Des ressources en soi pour gérer les conflits*.
- › Support de formation et annexes pour les cas pratiques.
- › Questionnaire préalable pour affiner les attentes et les freins de chaque participant.
- › Mises en situations, ateliers en sous-groupes, retours d'expérience.

ÉVALUATION

- › Évaluation continue via les exercices d'application
- › Questionnaire de satisfaction en fin de formation
- › Certificat de réalisation

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La MAISON DE LA COMMUNICATION, Centre de formation et de Médiation, facilite, depuis près de vingt ans, la qualité des relations humaines dans les entreprises et les organisations. Nous intervenons, avec diligence et efficacité, pour analyser les situations et proposer des solutions sur mesure à tous nos clients, quels que soient leurs besoins.

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir besoin d'être accompagnées de manière spécifique ou de bénéficier d'une aide adaptée.

Afin de nous assurer que les moyens mis en œuvre pour nos interventions peuvent être adaptés aux besoins spécifiques liés à la situation de handicap, nous sommes à la disposition de chacun par téléphone au 05 17 81 04 18 ou par mail info@maisondelacommunication.fr

CONTACTS

✓ **Référente pédagogique**

Myriam BACQUÉ

m.bacque@maisondelacommunication.fr

✓ **Référent administratif**

Nathan CHANCELLE

n.chancelle@maisondelacommunication.fr

✓ **Référente handicap – accessibilité**

Nathalie GARRIGUES

n.garrigues@maisondelacommunication.fr

Téléphone : 05 17 81 04 18