



Exploser ou ravaler : et si vous aviez une troisième option ?

Les conflits ne sont pas le signe qu'une équipe fonctionne mal. Ils révèlent souvent que quelque chose d'important cherche à être entendu : une limite, un besoin, une frustration, une attente ou une valeur. **Le véritable enjeu n'est pas d'éviter les tensions, mais d'apprendre à les traverser sans abîmer la relation.** Cette formation vous propose une méthode concrète pour sortir des réactions automatiques – attaquer, fuir ou se taire – et développer une communication qui permet de dire les choses avec clarté, tout en préservant le lien. **À travers les outils de la Communication NonViolente, de l'assertivité et de l'écoute active, vous apprendrez à transformer les désaccords en opportunités de dialogue, de coopération et de confiance.**

✓ Objectifs

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

- Comprendre les mécanismes qui nourrissent les tensions et les conflits.
- Identifier les besoins, émotions et enjeux présents derrière les désaccords.
- Développer une communication claire, assertive et respectueuse.
- Désamorcer les situations conflictuelles avant qu'elles ne s'enveniment.
- Transformer les conflits en occasions de coopération et d'intelligence collective.
- Renforcer un climat de confiance et de dialogue au sein des équipes.



Compétences développées

- **Maîtrise des outils de la Communication NonViolente (CNV)** pour dialoguer avec clarté, respect et bienveillance.
- **Capacité à gérer les conflits de manière constructive**, en transformant les tensions en opportunités de collaboration.
- **Développement d'une écoute active et empathique**, essentielle pour comprendre les besoins et émotions de l'autre.
- **Amélioration des relations personnelles et professionnelles** grâce à une communication plus authentique et alignée.
- **Réduction du stress lié aux situations conflictuelles** par une approche méthodique et apaisante.
- **Savoir désamorcer les tensions** avant qu'elles ne dégénèrent en conflits ouverts.
- Capacité à reformuler les propos de l'autre pour clarifier les malentendus et favoriser une compréhension mutuelle.
- **Acquisition d'une posture assertive**, permettant de s'exprimer avec assurance sans agressivité ni passivité.
- **Meilleure gestion des émotions en situation de tension**, aussi bien les siennes que celles des autres.

- **Compréhension des dynamiques sous-jacentes des conflits**, pour mieux anticiper et prévenir leur apparition.
- **Développement d'une attitude proactive face aux désaccords**, en cherchant des solutions gagnant-gagnant.
- **Renforcement de la confiance en soi**, grâce à une meilleure maîtrise des interactions relationnelles.
- **Capacité à maintenir le lien relationnel**, même dans des situations de désaccord profond.

Méthodes pédagogiques

Cette formation privilégie l'expérimentation et l'apprentissage par l'expérience.

Les apports théoriques alternent avec des exercices pratiques, des mises en situation, des jeux de rôles et des analyses de situations réelles proposées par les participants. Le travail se réalise en grand groupe, en sous-groupes ou en binômes afin de favoriser les échanges et l'intégration des apprentissages. Chaque participant devient acteur de son apprentissage et repart avec des outils immédiatement mobilisables dans son contexte professionnel.

Les + de cette formation

- Une méthode simple, concrète et immédiatement applicable.
- Une approche qui permet de sortir des réactions automatiques : attaque, fuite ou silence.
- Des outils pour dire les choses sans blesser et écouter sans subir.
- Une posture qui allie fermeté, respect et qualité de la relation.
- De nombreux entraînements à partir de situations vécues.
- Des outils utilisables aussi bien dans la sphère professionnelle que personnelle.

Informations pratiques

 **Durée** : 2 jours

 **Lieu** : **EMANCIPE**, 52 Rue Luther, 1000 Bruxelles

www.emancipe.be

Public

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à collaborer, coordonner ou animer des équipes, notamment : Responsables d'équipe Managers de proximité, Coordinateur·rice·s, Directions et cadres, Chefs de projet, Responsables RH. **Toute personne souhaitant développer une communication plus assertive et mieux gérer les tensions relationnelles au travail.**

Votre formateur: Benoit Balla



Formateur certifié en Communication NonViolente (CNV), consultant en gestion positive des conflits, intervenant en projets sociocratiques et facilitateur en Justice Restauratrice, Benoît Balla accompagne depuis plus de vingt ans des équipes, des responsables et des organisations dans le développement de relations de travail plus constructives.

Ses formations prennent appui sur les situations professionnelles réellement vécues par les participants afin d'explorer les dynamiques relationnelles, les tensions, les rapports de pouvoir et les mécanismes qui favorisent — ou freinent — la coopération. Son approche allie exigence, humanité et pragmatisme, avec une conviction forte : la qualité de la communication est l'un des leviers les plus puissants pour développer la confiance, prévenir les conflits et faire grandir les collectifs.