

# Formation Prévention et Gestion des conflits

Dans le milieu sportif



## La prévention et gestion des conflits dans le milieu sportif :

*“savoir mettre en œuvre de façon pratique des options constructives”*



### Le « + » de la formation

Cette formation permet, de manière pragmatique, à partir de mises en situation, d'apports méthodologiques, et de jeux de rôles de mieux comprendre les phénomènes d'agressivité, et de proposer « une boîte à outils » concrète pour gérer les situations de conflit.

### Objectifs de la formation

- Identifier et analyser différentes situations d'agressivité vécues et leurs conséquences.
- Mieux comprendre les mécanismes des conduites agressives et des personnalités difficiles pour adopter des stratégies opérantes.
- Permettre aux personnes de comprendre, décoder leurs états émotionnels, et de prendre du recul par rapport aux situations et personnalités difficiles.
- Développer des compétences pour prévenir et gérer les situations de conflit et favoriser l'élargissement de sa palette de réponses face aux personnalités difficiles.

### Durée de la formation

**1 journée en présentiel : 9H30-12H30 / 13H30-17H00**

### Programme et contenu

#### 1 - Quelques clefs de repérages et de compréhension

**Repérer des signes avant-coureurs de l'agressivité** : la communication verbale et non-verbale.

**Anticiper les conduites agressives** : observation, connaissance de soi et de l'autre.

**Disposer de cadres d'analyses et de clés pour comprendre les conduites agressives et identifier les personnalités « difficiles »** : anxieux, dépressif, paranoïaque, narcissique, dépendant, passif-agressif

**Comprendre les attitudes en situation conflictuelle** : domination, soumission, démission, discussion

**Comprendre les mécanismes de l'agressivité au travers de différentes approches :** L'éclairage psychologique et relationnel, socio-culturel et la prise en compte des besoins et des valeurs, des émotions et des enjeux relationnels

## 2 - Quelques outils pratiques pour la gestion de ses émotions dans les situations difficiles

- Comprendre l'incidence des différents états internes sur la perception des situations.
- Disposer d'outils pratiques d'alphabétisation des émotions.
- Permettre l'expression des émotions et des besoins associés avec les outils CNV et DISC et la méthode de la « pierre grise ».

## 3 - Quelques réponses pour gérer et prévenir les situations de conflit

- Les réponses individuelles et collectives

**Adapter ses réponses en fonction du moment :** avant, pendant, après (le conflit)

**Veiller à la triangulation de la relation :** cadre, règlement, contrat.

**Savoir renforcer la qualité relationnelle**

**Savoir utiliser les signes de reconnaissance et la valorisation des rôles**

**Construire des stratégies positives de sortie de conflit et identifier les issues du conflit :**  
consensus, compromis, accord sur les désaccords

- Les réponses institutionnelles

**Cerner et définir des fonctions et des rôles de chacun**

**Intégrer du cadre et des règles institutionnels en tant qu'outils de travail**

**La notion de sanction, ses applications**