

# Gestion des relations difficiles

Formation à la communication constructive et à la gestion des tensions relationnelles

## LA FORMATION

Développer des outils concrets pour gérer les situations relationnelles sensibles, **désamorcer les tensions et maintenir une communication claire et constructive** dans les échanges professionnels.

Cette formation permet d'améliorer sa posture face aux situations de désaccord, de développer des réponses adaptées et de renforcer sa **stabilité relationnelle** dans les contextes de tension.

## OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux des situations relationnelles difficiles
- Identifier son fonctionnement face au conflit
- Développer une communication claire et posée
- Répondre à des objections et situations délicates
- Donner des feedbacks constructifs et correctifs
- Poser des limites avec assertivité
- Mieux gérer ses émotions dans les situations tendues
- Comprendre les profils de personnalité et leurs impacts relationnels
- Maintenir l'engagement dans les situations complexes

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Mises en situation et jeux de rôle
- Exercices expérientiels
- Analyse de situations réelles

## PUBLIC CONCERNÉ

Managers, responsables d'équipe, chefs de projet, fonctions transverses, commerciaux et toute personne confrontée à des situations relationnelles difficiles.

### FORMAT

Intra-entreprise  
*Sur site*

### DURÉE

2 jours  
*Groupe limité à 8 participants*

### INVESTISSEMENT

2 800€ HT  
*Déplacement et hébergement en sus*