

### FORMATION : APPRENDRE A MIEUX GERER LES CONFLITS INTERPERSONNELS

- *Maîtriser les conflits de voisinage ou les conflits du travail, dans des situations de blocage +++*
- *Sortir de la négociation de position*
- *Revenir à une communication constructive*

Toute personne (médiateur, élus, représentant des forces de l'ordre (gendarme, policier, policier municipal,) syndic, bailleur social, assureur...) qui intervient dans des conflits entre voisins sait qu'il a un risque de dégradations pouvant aller jusqu'à la violence entre les personnes. Toute personne (médiateur, manager, RRH, DRH, dirigeant) qui intervient dans des conflits au travail ou des situations de harcèlement avéré ou non sait qu'il doit faire face à la souffrance des gens en conflit pouvant altérer gravement la santé mentale et physique. Ces situations génèrent des blocages souvent difficiles à dénouer sans avoir les outils et les méthodes pour le faire.

La formation donne les moyens d'améliorer ses capacités à gérer les situations délicates ou difficiles. Elle va aborder les aspects psychologiques et comportementaux quand les parties sont sur-positionnées. Elle va apprendre à repérer les personnalités difficiles. A travers les expériences des prises d'otage, la formation aborde les mécanismes de la décision.

#### A qui s'adresse la formation ?

Les médiateurs formés, avec ou sans pratique de la médiation dans le cadre de la formation continue. **Une attestation est délivrée à l'issue de la formation.**

Toutes personnes sollicitées pour intervenir dans un conflit : agir à un premier niveau et prescrire la médiation en cas de besoin (élus locaux, force de l'ordre, responsables d'entreprise, Responsable ressources humaines, managers, avocats ... )

**Pré-requis :** Aucun

### PROGRAMME DE LA FORMATION

**JOUR 1 de 14 h à 19 h** - Optimiser votre état mental et savoir préparer votre mental en amont d'une médiation ou d'une action de gestion de conflit. Gérer vos émotions et évacuer votre stress post intervention.

Comprendre le mental

Développer et entraîner le mental

*La gestion de l'énergie, des émotions, du stress et de l'estime de soi*

*Les principes et les techniques de l'entraînement du mental*

Sortir d'une médiation avec la sophrologie

*La conscience des causes du stress*

*Le training de l'évacuation du stress par la sophrologie*

**JOUR 2 de 8 h 30 à 18 h30** – Comprendre le mécanisme du conflit. Intervenir en situation de conflit en qualité de tiers facilitateur.

Découvrir le processus de règlement des conflits  
Comment fonctionne la phase du Quoi – objectifs et outils  
Comment fonctionne la phase du Pourquoi – objectifs et outils  
Découvrir le Dépositionnement – étape et outil  
La phase du comment – la créativité

### **JOUR 3 de 9 h à 17 h**

Psychociation – intérêts et atouts  
Approche d'une personnalité difficile par le biais des techniques de communication non verbales et verbales  
Garder une distance émotionnelle pour ne pas être contaminé,  
Intelligence émotionnelle  
Comment d'adapter au différent profil psychologique – les comprendre pour accompagner la prise de décision

#### **TARIF ET ORGANISATION**

Séminaire de 2.5 jours  
Chaque session regroupe 20 personnes au maximum

#### **DATE des sessions et lieu**

**Du vendredi 14 octobre 2022 au dimanche 16 octobre 2022 à Paris**

**Du jeudi 20 octobre 2022 au samedi 22 octobre 2022 à Paris**

**Du jeudi 3 novembre 2022 au samedi 5 novembre 2022 à Paris ou Niort**

**Du jeudi 24 novembre 2022 au samedi 26 novembre 2022 à Paris ou Lyon**

**Du jeudi 1<sup>er</sup> décembre 2022 au samedi 3 décembre 2022 à Paris**

**Du jeudi 8 décembre 2022 au samedi 10 décembre 2022 à Paris**

**Du jeudi 15 décembre 2022 au samedi 17 décembre 2022 à Paris**

Des dates peuvent être supprimées si pas assez de participants. Les lieux seront précisés ultérieurement.

#### **PRIX DE LA FORMATION**

HORS HEBERGEMENT ET REPAS à la charge des participants

**1100 € TTC**

#### **Les points forts de la formation :**

**Pédagogie expérientielle** avec des cas pratiques et des mises en situation résultant de situations réelles  
**Echanges et retours d'expérience** avec les participants

**BERNARD THELLIER**  
**Président et fondateur de Précognition**

Bernard Thellier a été le principal négociateur de la cellule de crises majeures du **GIGN** pendant 10 ans. Il s'est rapidement investi dans la négociation pour intervenir sur les prises d'otages, les forcenés, les enlèvements, le grand banditisme et le terrorisme. Il a également participé à la formation des négociateurs régionaux de la Gendarmerie.

Après toutes ces années au sein de cette prodigieuse unité et avec un taux de réussite de 100 % il a décidé de créer sa société qui est spécialisée dans la négociation de conflits, la gestion du stress, l'accompagnement au changement, la communication et dans un plus large domaine le facteur humain.

**Chargé de cours en psychologie comportementale** à Paris II (Panthéon-Assas) depuis 2012, Bernard va vous permettre de découvrir le rôle de l'inconscient dans vos relations interpersonnelles. Car c'est bien lui qui dicte vos désirs, vos craintes, votre humeur, vos pulsions...

Il est également **diplômé par le F.B.I.** à la négociation «Specialized Topics Crisis».

Il intervient régulièrement sur diverses chaînes d'informations. (France 2, Public Sénat, BFM, CNEWS...)



**NELLY ORAIN**

**Présidente fondatrice de MEDIAPJ et médiatrice civile et sociale**

Médiatrice depuis 2013, assermentée auprès de la Cour d'Appel de Versailles et diplômée d'un DU de médiation, spécialisation entreprise  
Juriste de formation, j'ai dirigé différentes entités de gestion de sinistres en IARD et Protection Juridique au sein d'une mutuelle d'assurance. Puis j'ai occupé le poste de Directrice de l'expertise à distance en IRD au sein d'un groupement d'expertise. Présidente fondatrice d'une société de prestations de service qui met en œuvre la médiation pour les assureurs, les collectivités territoriales et les entreprises, j'interviens également en qualité de médiatrice judiciaire dans les conflits du travail et les contentieux civils.

Par délégation de l'employeur, j'ai animé les instances représentatives du personnel pendant plusieurs années et j'ai travaillé en lien avec la médecine du travail pour la prévention des risques psychosociaux.

Formée par l'IHENM en tant que formatrice, j'anime des partages de pratiques. Réserviste citoyenne de la Gendarmerie Ile de France, j'ai initié les gendarmes à utiliser les outils de la médiation dans leur approche du conflit de voisinage.



**JEAN -JACQUES GAUTHIER**

**Ancien Sportif de haut niveau, Sophrologue et Pilote sur les risques majeurs**

Ancien sportif de haut niveau en Aviron de 1990 à 2000, il a été plusieurs fois champion de France, a été médaillé lors de plusieurs Coupes du monde.

Il a traversé plusieurs fois l'atlantique à la rame de 2001 à 2012 en duo et en solo. Il a survécu à un naufrage de plus de 52 heures en plein océan.

Il accompagne dans leur préparation mentale plusieurs sportifs de haut niveau et/ou de l'extrême (Ironman, raid, rameur océanique, etc.)

Pratiquant la sophrologie depuis l'âge de dix ans, il a approfondi cette discipline et est sophrologue depuis 10 ans. Formé en master du management du sport et en management d'entreprise depuis 1998.

Il est actuellement pilote autour des risques majeurs pour une mutuelle d'assurance.

Son approche de la préparation mentale, grâce notamment à la sophrologie, son empathie et son expérience vous permettront de mieux vous connaître et surtout vous donneront des clés pour mieux gérer les événements et évacuer le stress en amont, pendant et à l'issue de vos interventions en gestion de conflit.



FORMULAIRE INSCRIPTION

A retourner à [contact@mediapj.fr](mailto:contact@mediapj.fr)

Ou par la poste à MEDIAPJ SAS 16 boulevard de la Reine 78000 VERSAILLES

**Avant le lundi 19 septembre 2022 accompagné du virement ou d'un chèque de l'acompte de 75%**

NOM, PRENOM ..... PROFESSION .....

COURRIEL ..... TELFIXE.....PORTABLE.....

ADRESSE .....

SOCIETE S'IL Y A LIEU .....

MEDIATEUR  NON MEDIATEUR

SOUHAITE s'inscrire à la FORMATION « apprendre à mieux gérer les conflits interpersonnels » à la session du XXX au XXX

Je joins un chèque ou un virement de 825 € TTC à l'ordre de MEDIAPJ (IBAN MEDIAPJ formation Société Générale – FR76 3000 3022 0200 0203 2532 661 BIC SOGEFRPP)

A

Le

Signature

**Renseignements pour les formateurs :**

Ma formation d'origine et mon parcours de formation en médiation le cas échéant :

.....  
.....

Non médiateur : quelles sont vos attentes ?

.....  
.....  
.....

Médiateur : merci d'indiquer vos formations initiales et continue – organisme et nombre d'heures

.....  
.....  
.....  
.....

Ma pratique de médiation : décrire le domaine et le nombre de médiations effectuées :

.....  
.....

**Ma pratique de gestion de conflit : décrire les situations dans lesquelles je ne me suis pas senti(e) à l'aise :**

.....  
.....  
.....  
.....