

# Prévenir et gérer les conflits dans mon association grâce à la communication interpersonnelle

## Date et lieu

Le vendredi 15 novembre de 9h à 17h à la Maison Départementale des Sports de Saint-Etienne.

## Contexte

Pour faire face à un environnement de plus en plus complexe, les associations sportives sont contraintes de s'adapter, se structurer et se développer. Cette formation est destinée aux acteurs et futurs acteurs de la vie associative qui souhaitent connaître comment prévenir et gérer les conflits dans son association.

## Objectifs

- Utiliser la communication non violente et développer son assertivité
- Gérer ses émotions pendant et après un conflit
- Résoudre des conflits dans le calme
- Comprendre et s'approprier le fonctionnement de la communication interpersonnelle

## Programme

**Inclusion** : Attentes de chacun. Individuellement : écrire une situation vécue avec une personne dont le comportement a été insupportable. Cadre de référence du groupe : Quels sont les comportements et quelles sont les paroles qui peuvent engendrer un conflit ?

**Assertivité** : Mise en situation pour comprendre et expérimenter l'assertivité. Test + Ok Coral : mini cas à construire en fonction des participants.

**Feed-back selon l'analyse transactionnelle** : expérimentation et explication.

**Communication non-violente** : Expérimentation à travers des jeux de rôles et des exercices issus de l'improvisation théâtrale. Vidéo sur la CNV. Apports théoriques.

**Ecoute active et usage des questionnements** : Comprendre la situation. Désamorcer le conflit. Reconstruire une relation d'écoute, d'échange et de confiance.

**Mises en situation** : Atelier forum pour expérimenter les différents apports à partir des situations vécues par les participants.

## Public concerné/Pré-requis

Tout public (salariés ou bénévoles d'associations sportives) qui souhaitent être accompagnés et acquérir une méthodologie.

## Méthode pédagogique

Partages d'expériences. Apports théoriques. Mises en situation. Écoute et participation active.

## Modalité d'évaluation

Évaluation des acquis. Quiz d'évaluation. Mises en situation.

## Intervenant

Sandrine BALMONT - Formatrice, Comédienne et Consultante - Balmont Conseil & Formation.

Organisme de formation

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire  
Maison Départementale des Sports  
4 rue des Trois Meules - BP90144  
42012 SAINT-ETIENNE CEDEX 2



Contact : conseilasso@maisondessportsloire.com  
04.77.59.56.02 ou 06.42.83.60.42  
Siret : 77639614500042 - APE : 9312Z -  
N° de déclaration DRTEFP : 82.42.01.772.42

## Frais pédagogiques

120 € par personne.

## Accessibilité/Handicap

Vous êtes en situation de handicap, vous avez un besoin d'accompagnement particulier ?

N'hésitez pas à nous contacter au 04 77 59 56 02 ou par mail à : [conseilasso@maisondessportsloire.com](mailto:conseilasso@maisondessportsloire.com)

Nous étudierons tout ce dont nous sommes en capacité de proposer pour que vous puissiez suivre cette formation.

## Renseignements

Si vous avez besoin davantage d'informations, vous pouvez contacter : Ludivine COTTE au 04 77 59 56 02 ou 06.42.83.60.42 ou par mail : [conseilasso@maisondessportsloire.com](mailto:conseilasso@maisondessportsloire.com)

## Inscription

Pour vous inscrire, rendez-vous sur : <https://cdos42.fr/nos-offres-de-formation/>

### Organisme de formation

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire  
Maison Départementale des Sports  
4 rue des Trois Meules - BP90144  
42012 SAINT-ETIENNE CEDEX 2