

Défi 21 jours : Des outils pour mieux se comprendre et cultiver l'harmonie



Jour 20

Votre défi d'aujourd'hui

Prenez connaissance de ces astuces afin d'être outillé pour adopter la posture du médiateur lorsque vous aurez à résoudre un conflit au sein de votre famille ou avec les membres de votre entourage.

Astuces pour soutenir une personne dans sa résolution pacifique de conflits

Pour favoriser le calme	<ul style="list-style-type: none"> • Demander de prendre de grande respiration • Demander d'aller boire de l'eau et de revenir
Pour favoriser la communication	<ul style="list-style-type: none"> • Demander comment les parties se sentent • Demander ce qui les a le plus dérangé • S'assurer d'une écoute mutuelle
Pour favoriser la recherche de solution	<ul style="list-style-type: none"> • Demander plusieurs options de ce qu'on peut faire pour régler la situation
Pour favoriser la recherche de solution	<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer que la solution choisie convient aux personnes impliquées et qu'elle est réaliste.

INSTITUTPACIFIQUE.COM

 Institut Pacifique

Psstt... Ça serait beau sur le frigo! **Cliquez ici pour imprimer!**

Et si c'était déjà l'heure des bilans et des félicitations?

À propos

La mission de l'Institut Pacifique est de développer, mettre en œuvre et promouvoir des savoir-faire en matière de résolution de conflits et de prévention des problèmes psychosociaux pour bâtir des milieux de vie exempts de violence et soutenir l'épanouissement psychosocial des enfants, des jeunes et des adultes.

Nous rejoindre

2901 boulevard Gouin Est,
Montréal (Québec), H2B1Y3
Tél. 514 598-1522

Courriel : info@institutpacifique.com

Site web : institutpacifique.com