

# TC-02– Communication Non Violente – Développer vos compétences relationnelles en situation tendue

## Personnes concernées

Toute personne souhaitant améliorer sa communication en situation de malaise, non-dit, tension ou conflit

## Prérequis

Niveau B1  
en langue française,  
référentiel européen  
CECRL

## Inter-Entreprises

**Tarif :**  
340 € HT/pers.

## Dates :

**Session 1\***  
04 décembre 2018

**Session 2\*\***  
01 juillet 2019

## Lieu

\* Mercure Centre Alpotel  
\*\* Novotel Europole  
GRENOBLE

## Intra-Entreprise

**Tarif du cursus :**  
1 360 € HT  
par groupe de 4 à 8 pers.

## Dates :

A votre convenance

## Lieu

Lieu à votre convenance  
Frais de déplacement en  
fonction du lieu  
d'intervention



## Apaiser les tensions : prendre du recul pour restaurer les relations de coopération, comprendre le rôle de nos émotions

Formation en partenariat avec Insight Médiations



## **Objectifs pédagogiques :**

- Revenir en coopération professionnelle en situation tendue
- Prévenir les situations de tension relationnelle
- Développer des relations de coopération au sein de l'entreprise

## **Compétences visées :**

- Mener un travail personnel pour prendre du recul par rapport à une situation impactante
- Résoudre une difficulté relationnelle par l'utilisation d'un processus de régulation
- Exprimer des demandes en respectant ses relations de travail
- Comprendre les informations véhiculées par l'expression des émotions

## **Programme :**

### **J1 Développer vos compétences relationnelles en situation tendue**

Travail personnel sur une situation de tension  
Présentation du scénario de travail pour la journée  
Les comportements induits par la tension et le conflit  
Analyse en sous-groupe du vécu et ressenti de chaque protagoniste du scénario  
Le fonctionnement, le rôle et l'impact des émotions  
Présentation des démarches régulatrices (sur la base de la CNV\*)  
Mise en situation de cette démarche et des outils par les participants  
Amélioration continue sur le principe du théâtre forum  
Bilan des mises en situation  
Liens avec le vécu professionnel de chacun : travail personnel

## **Moyens pédagogiques :**

Apport de processus et d'outils de régulation\*  
Apport d'un processus d'analyse des situations et de prise de recul.  
Mises en situation et théâtre forum sur un scénario apporté par l'animateur.  
Apport théorique sur le fonctionnement des émotions.

\*Contenu inspiré de la [Communication NonViolente](#)® de Marshall Rosenberg

**Auto-évaluation des acquis en fin de session**

Formateurs : [Anne Bolatre](#) OU [Françoise Baland](#) OU [Marc Vilcot](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)



Renseignements et inscription :  
[contact@com-hom.com](mailto:contact@com-hom.com)  
[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

Coordonnées des consultants :  
[www.com-hom.com/societe/contact/](http://www.com-hom.com/societe/contact/)