

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 :

Prochaine session
09 décembre 2019

1ère session 2020
Télécharger le
[calendrier 2019-2020](#)

Lieu
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
www.com-hom.com

Coordonnées des consultants :
www.com-hom.com/societe/contact/