

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



Tout public



Aucun prérequis



## Inter-entreprises présentiel

07 heures (1 journée)  
410 € HT / personne

## Intra-entreprise présentiel

07 heures (1 journée)  
1 450 € HT / groupe (4 à 8 pers.)\*

## Intra-entreprise FOAD

07 heures (1 journée)  
1 450 € HT / groupe (4 à 8 pers.)

## Individuel présentiel / FOAD

1 200 € HT \*  
(tarif sur la base de 6 heures)  
Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

\*Frais de déplacement en sus  
en fonction du lieu



## Inter-entreprises présentiel

05 décembre 2024

Novotel Europole - GRENOBLE

Sessions suivantes

[Consulter le calendrier](#)

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



« Parce qu'entre attaque ou non-dit,  
il existe une alternative »

## 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

## Programme

### C'est l'histoire d'Alix-Charly

Travail personnel sur une situation de tension  
Présentation du scénario de travail pour la journée  
Les comportements induits par la tension et le conflit

### Prendre du recul par rapport à la situation

Analyse en sous-groupe du vécu et ressenti de chaque protagoniste du scénario  
Le fonctionnement, le rôle et l'impact des émotions  
Retrouver l'apaisement grâce à la grille de relecture

### Revenir en relation

Présentation des démarches régulatrices (sur la base de la CNV\*)  
Mise en situation de cette démarche et des outils par les participants

### Bilan des mises en situation

Amélioration continue sur le principe du théâtre forum  
Liens avec le vécu professionnel de chacun : travail personnel

## Les plus de l'intervention

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.



## Evaluation des acquis

En fin de formation sous forme de questionnaire

\*Contenu inspiré de la *Communication Non Violente*® de Marshall Rosenberg



[Anne Bolatre](#) OU [Marc Vilcot](#) OU [Selma Benhamou](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)



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

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