

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

08 décembre 2025

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

Renseignements et inscription :
contact@com-hom.com

Coordonnées des consultants :
www.com-hom.com

