



Communication Non Violente et gestion des tensions dans la relation

Une formation se déclinant sur 2 journées

3 sessions en 2025
13 Bénéficiaires accompagnés
Taux de satisfaction : 100%
Taux de réussite : 97%

Méthode et moyens pédagogiques

Communication Non Violente et gestions des tensions dans la relation

Durée de l'action de formation 2 jours - 14 heures ou 4 jours - 28h	Public et prérequis Tous publics Groupe de 6 à 12 personnes Aucun prérequis nécessaire	Modalités et délais d'accès En présentiel ou en classe à distance Pour les délais, merci de nous communiquer vos dates	Suivi et évaluation Feuilles de présence Mises en situation en cours de formation QCM Feuilles d'évaluation à chaud et à froid
Objectifs <ul style="list-style-type: none">• S'approprier les mécanismes d'émergence des tensions en soi et dans la relation• Appréhender la violence comme l'expression tragique d'un besoin insatisfait• Identifier les cercles vicieux liés aux différentes formes d'agressivité• Comprendre les mécanismes de l'escalade conflictuelle• Découvrir les 4 étapes de la Communication Non Violente• Se centrer sur les faits pour éviter toutes formes d'interprétations dissonantes• Identifier et comprendre et exprimer ce qui se passe en soi et chez l'Autre• Communiquer son sentiment sans violence, sans jugement, sans reproches• savoir négocier son besoin dans le respect d'autrui• Savoir exprimer une demande concrète, négociable et réalisable pour passer de l'intention à l'action• Identifier ses réflexes contre-productifs et savoir prendre ses responsabilités dans la bienveillance et l'authenticité• Prendre le recul nécessaire à la résolution non violente des problèmes et des conflits• Acquérir une posture permettant de distancier et de ne rien prendre de manière personnelle• Découvrir quelques principes de gestion du stress et des émotions pour mieux maîtriser les situations de tension			
Moyens pédagogiques <ul style="list-style-type: none">• Pédagogie inspirée du changement pour accompagner la transformation personnelle• Animation inspirée de l'improvisation théâtrale, des jeux de coopération et du théâtre forum• Exposés théoriques suivis d'exercices d'appropriation ludiques - étude de cas, débats, mises en situation,...• Jeux de rôles construits à partir de situations vécues par les participants, exercices de gestion du stress et MBSR			
Tarifs intra A partir de 1250€ HT par jour <i>Les frais de déplacement, d'hébergement et de repas sont facturés au réel et respecteront les grilles tarifaires fixées par le SYNTEC</i>			

Communication Non Violente et gestions des tensions dans la relation

Le programme pour deux journées

Journée 1

Ouverture

- Présentation du programme
- Blason et recueil des attentes
- Jeu des 9 points

L'émergence des tensions en soi

- La perte d'harmonie en soi
- L'insatisfaction des besoins
- Stress et radio mentale

L'émergence des tensions dans la relation

- Biais d'interprétation et communication
- Cercle vicieux et racket system
- Lutte de points de vue et escalade conflictuelle

Les grands principes de la CNV

- Les 4 étapes de la CNV
- Exercices d'appropriation

Conclusion

- Tour de table et recueil des impressions

Journée 2

Ouverture

- Météo du matin
- Échauffement et mise en condition

S'entraîner à la CNV

- Le piège de la dissonance cognitive et de l'engagement jusqu'au-boutiste
- Déjouer les pièges du mental et éviter le racket
- Maîtriser sa posture, s'exprimer et agir dans la Non-violence

Gérer les tensions par l'attention

- Gérer les tensions, en soi, en l'autre, dans la relation
- Ecoute et empathie
- La présence et l'acceptation comme base de la transformation

Utiliser la CNV pour pacifier et actionner

- Les formes de reformulation en CNV
- Recadrer, pacifier, actionner
- La négociation des besoins dans la réciprocité

Conclusion de la session

- 10 messages à retenir
- Tour de table et évaluation