



# GERER POSITIVEMENT LES TENSIONS



- Durée : 1 jour
- Public visé : Manager
- Prérequis : Aucun

## Programme



### Objectifs pédagogiques

- Analyser les effets de la communication sur soi-même et sur les autres
- Identifier les types de relation en cas de tension
- Formuler des demandes constructives avec la Communication Non Violente (CNV)



### Outils et modalités pédagogiques

- Séance de formation présentielle ou distancielle
- Mises en situation
- Alternance d'apports de connaissances et de mises en application
- Un support power-point
- Etudes de situations concrètes et pratiques
- Echanges constructifs et dynamiques avec le formateur
- Un livret stagiaire



### Suivi et évaluation

- Un diagnostic préalable à la formation
- Des exercices pratiques dans chaque séquence pédagogique (jeux de rôle, QCM, travail en sous-groupes, entretiens...)
- Une évaluation globale en fin de formation
- Une formalisation d'un plan d'actions
- Une évaluation de la qualité de la formation
- Un suivi post-formation du transfert des acquis de la formation en situation professionnelle

### La communication et ses effets

- Qu'est-ce que communiquer ?
- Les types de relation en cas de tension

### Pratiquer la Communication Non Violente

- Philosophie de la CNV
- Les étapes de l'OSBD
- Formuler une demande avec l'OSBD
- S'entraîner et s'améliorer

### Clôture

- Evaluation finale et formalisation du plan d'actions
- Evaluation de la formation