



Manager autrement : CNV, gestion des conflits et prévention du stress collectif

Désamorcer les tensions et réguler le stress pour préserver l'énergie de toute l'équipe — manager compris.

Organisme de formation : Focus Essentiels — Célia Sammane

Informations générales

Durée : 1 journée socle (6 heures) — option : +1 jour d'approfondissement

Format : Présentiel (Le Mans / Sarthe) ou visio synchrone

Public visé

- Managers et responsables d'équipe
- Encadrants de proximité
- Coordinateurs et chefs de service

Prérequis

- Encadrer une équipe ou exercer une responsabilité managériale

Objectif général

Permettre aux participantes d'adopter une communication non violente, de désamorcer les tensions et conflits avant qu'ils ne s'installent, et de réguler le stress individuel et collectif — pour préserver l'énergie de toute l'équipe, manager inclus.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participantes seront capables de :

- Comprendre les liens entre communication, tensions, stress et épuisement collectif
- S'approprier les bases de la Communication Non Violente (CNV)
- Désamorcer les tensions et conflits avec clarté
- Réguler son propre stress et celui de son équipe
- Construire un climat de travail apaisé et sécurisant

Programme détaillé

Module 1 — La CNV en contexte managérial

- Bases et principes de la Communication Non Violente
- Observation, sentiment, besoin, demande : les 4 étapes
- Exprimer un désaccord ou une demande exigeante sans rapport de force

Module 2 — Désamorcer les tensions et gérer les conflits



- Dynamique des tensions et signaux avant-coureurs
- Posture du manager : ni évitement, ni autorité
- Techniques de désescalade à chaud

Module 3 — Réguler le stress individuel et collectif

- Mécanismes du stress en équipe : effet de contagion
- Outils de régulation corporelle (sophrologie appliquée)
- Climat de sécurité psychologique

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés
- Exercices CNV guidés
- Mises en situation et jeux de rôles sur cas réels
- Pratiques de régulation corporelle
- Supports pédagogiques remis aux participantes

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Évaluation des acquis par mises en situation
- Plan d'action formalisé
- Questionnaire de satisfaction

Modalités et délais d'accès

- Inter-entreprises : inscription validée au plus tard 15 jours avant le début de la formation.
- Intra-entreprise : réponse sous 72 heures après demande d'information.

Accessibilité et handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptation possible des supports (polices, contrastes), du rythme ou des modalités. Collaboration possible avec l'AGEFIPH et les dispositifs départementaux. Référente handicap : Célia Sammane — focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48.

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO)	250 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	350 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	450 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	1 200 € HT	Présentiel ou visio

Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.



Approfondissement — Jour 2 (optionnel)

La journée socle introduit la CNV, les bases du désamorçage et la régulation du stress. Le 2e jour permet d'installer ces outils dans la pratique réelle de management.

Objectifs spécifiques du jour 2 :

- Approfondir la CNV au-delà du schéma de base
- S'entraîner à la médiation de conflits sur des cas réels
- Construire un plan d'action managérial concret et tenable

Approfondissement — pratique managériale

- CNV avancée : exprimer des demandes exigeantes, gérer les désaccords
- Médiation à chaud : entraînement intensif sur cas terrain
- Gestion d'une équipe en tension prolongée
- Plan d'action managérial : ce que je change dès la semaine prochaine

Tarifs du format complet (socle + approfondissement, 2 jours) :

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO) — paiement en 3x	500 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	700 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	900 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	2 400 € HT	Présentiel ou visio

Programme adaptable

Programme adaptable. Pour les formations intra-entreprise, le contenu, la durée et le format peuvent être ajustés ensemble selon les besoins de votre organisation et de vos stagiaires.

Demande de devis ou inscription

Contact : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48 — www.focusessentiels.fr

Intervenante

Célia Sammane — Coach professionnelle certifiée, sophrologue, formatrice QVCT. Ancienne directrice pendant plusieurs années, j'ai accompagné des équipes et des personnes dans des contextes humains complexes, exigeants, parfois sous tension. J'ai créé Focus Essentiels pour transmettre une posture que j'aurais aimé avoir plus tôt : engagée, claire, protectrice — pour soi et pour les autres.

Focus Essentiels est un organisme de formation certifié Qualiopi.