

Communiquer sans créer de tensions

Communication non violente en entreprise

Dire les désaccords sans les envenimer, et retrouver une collaboration efficace

Dans vos équipes, un désaccord mal exprimé peut coûter une réunion, un projet, parfois un collaborateur. La CNV leur donne un langage commun pour désamorcer les tensions et dire les désaccords sans les envenimer. Une compétence relationnelle qui ne s'automatise pas avec l'IA.



2 jours

Présentiel

4 à 8 participants

En anglais, en France et à l'international

2 jours

de pratique intensive, en petit groupe

3 appels

de pratique individuelle avec un comédien-formateur après la formation

80 %

des stagiaires recommandent la formation (note de 8/10 ou plus)

4,6 / 5

satisfaction Trustpilot (NPS 64)

Ce que la formation change concrètement

- **Des désaccords exprimés sans escalade** : chacun apprend à s'exprimer sans s'effacer ni agresser, et à dire ses besoins professionnels, ceux du projet et de l'équipe.
- **Des litiges dépersonnalisés** : observer une situation sans juger pour traiter le problème, pas la personne.
- **Des échanges qui aboutissent** : écouter les besoins et les contraintes de l'autre, puis formuler une requête qui mène à une solution commune.
- **Des entretiens plus efficaces et respectueux**, y compris avec les profils les plus difficiles.
- **Une collaboration apaisée** au sein de l'équipe et avec le management.

Tarifs et financement

2 100 € HT

par participant, en inter-entreprises

En intra-entreprise, en groupe ou en individuel : nous construisons avec vous un format sur mesure, dans vos locaux, en français ou en anglais. Nous consulter.

Formation éligible OPCO : financement partiel ou total possible selon votre accord de branche.

Des comédiens-formateurs

Des jeux de rôle qui ancrent vraiment les postures.

Des exercices filmés

Chacun identifie ce qui crée la tension et ce qui crée la relation.

Un suivi dans la durée

Trois appels de pratique individuelle, puis une visioconférence collective à un mois.

« Très bonne expérience de formation. Bonne communication et écoute du formateur. Acquisition de bases solides. Mise en œuvre des acquis sur le terrain. Enjeux et objectifs sont atteints.

Hélène, avis Trustpilot, septembre 2026

Ils nous font confiance Engie, Equans, NXP Semiconductors, Groupama, Aramis Auto, Orange, Michelin, Centre hospitalier intercommunal de Créteil

Parlons de vos équipes

Prendre rendez-vous



Communication non violente en entreprise

Formation 2 jours

Objectifs pédagogiques

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

- observer une situation sans juger les autres ;
- communiquer leurs désaccords ;
- exprimer leurs besoins professionnels, ceux du projet, de l'équipe ;
- dépersonnaliser les litiges et pacifier le cadre professionnel ;
- développer leur empathie professionnelle ;
- écouter l'autre, ses besoins, ses contraintes ;
- s'exprimer sans s'effacer ni agresser ;
- conduire un entretien efficace et respectueux ;
- favoriser la collaboration au sein d'une équipe, avec un manager ;
- formuler une requête permettant de trouver une solution commune positive.

Programme détaillé

Jour 1
7 heures

Découvrir l'empathie pour soi

- Identifier ses préjugés et ses mauvaises habitudes de communication
- Les 4 composants de la CNV : observation, sentiments, besoins, requêtes
- Les attitudes de Porter
- Développer ses capacités d'écoute et d'expression

Jour 2
7 heures

L'empathie professionnelle au collectif

- Formuler une demande
- Accepter ou refuser avec empathie
- S'affirmer sans agresser ni s'effacer
- Appliquer l'empathie professionnelle avec tous les profils, y compris les plus difficiles
- Outil de prise de décision à l'unanimité relative

Suivi
Après la formation

- Trois appels de pratique avec un comédien-formateur : résoudre une situation ou faire une annonce délicate avec les outils vus en formation
- À un mois : visioconférence avec tous les participants pour échanger sur les retours d'expérience et répondre aux questions

Durée

2 jours (14 heures) en présentiel.

Public visé

Tout public. Groupes de 4 à 8 participants.

Prérequis

Aucun prérequis.

Positionnement

Chaque participant complète un questionnaire de positionnement après son inscription, qui mesure son niveau de départ et permet d'adapter la session à son profil.

Tarifs

2 100 € HT par participant en inter-entreprises.

Intra-entreprise, groupe ou individuel : sur mesure, nous consulter.

Langues

En français ou en anglais, en France et à l'international.

Financement

Éligible OPCO selon votre accord de branche.

Calendrier des sessions et inscription en ligne sur inxl.fr

Méthodes et moyens pédagogiques

Méthodes actives : les enseignements surgissent des réflexions des participants plutôt que d'un exposé théorique.

Pédagogie du détour : des cas sans rapport avec le milieu professionnel des stagiaires font surgir de bonnes pratiques facilement transposables à leurs métiers (jeux de rôles, entretiens fictifs, exercices de groupe).

Exercices filmés : certains exercices sont filmés afin d'identifier les comportements inadéquats et ceux qui créent des relations efficaces. Les enregistrements sont détruits à l'issue de la formation. Nous utilisons notre propre matériel de prise de vue.

Supports : plateforme en ligne (accès par code et mot de passe) pour pratiquer les exercices vus en formation.

Intervenants

Intervenants ayant reçu au moins 20 jours de formation à la Communication NonViolente, ou médiateurs professionnels par la CNV, également comédiens avec l'expérience de la gestion d'équipe. Ils sont ensuite formés à l'adaptation de la CNV au milieu professionnel.

Modalités d'évaluation

- Évaluation des acquis par le questionnaire de positionnement, complété avant et après la formation
- Évaluation par l'intervenant des points acquis et en cours d'acquisition pour chaque participant
- Évaluation à chaud, puis à froid à trois mois
- Attestation de fin de formation

Modalités et délais d'accès

Inter-entreprises : inscription et paiement en ligne sur inxl.fr. Délai minimum de 2 jours entre l'inscription et le début de la formation.

Intra-entreprise : sur devis, dates fixées ensemble.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos locaux sont accessibles à tous publics. Les conditions d'accueil, d'accès et d'adaptation des supports sont étudiées au cas par cas dès l'inscription, avec l'appui de nos partenaires (Agefiph, Cap emploi, MDPH).

Référente handicap : Audrey Meyer, sas@inxl.fr (objet : « Référent handicap »)

Indicateurs de résultats

80 %

des stagiaires recommandent cette formation avec une note de 8/10 ou plus (enquête post-formation interne, échantillon encore limité)

8,9 / 10

satisfaction moyenne des stagiaires

4,6 / 5

note Trustpilot In Excelsis (NPS 64)

Pour aller plus loin

In Excelsis propose d'autres formations en communication : **relation client, négociation, prise de parole en public** (en petit comité comme devant de grands groupes).

Nous formons aussi à l'organisation, à l'intelligence collective et au pilotage de la stratégie, et construisons des formats sur mesure. Contactez-nous pour en parler.

Contact

sas@inxl.fr
01 44 30 06 37



Prendre rendez-vous

Mise à jour : septembre 2026