



Marie Narjoux

Médiation

Communication consciente

Ateliers parents



07 62 14 32 02



marienarjoux.pro@zaclys.com



www.marienarjoux.fr

Programme

PRÉVENTION DES CONFLITS

(v2026-01)

1/ Présentation de la formation

- **Type de formation** : la formation s'inscrit dans un contexte de prévention des conflits. Il s'agit d'une formation en communication interpersonnelle dans un cadre professionnel.
- **Public concerné** : Toute personne travaillant en équipe
- **Nombre de participant.es maximum** : 12 participant.e.s
- **Pré-requis** : avoir participé à un stage de 2 jours sur la communication consciente ou sur la Communication NonViolente (CNV)
- **Nom du formateur/formatrice** : Marie Narjoux, formatrice et médiatrice CNV (CV disponible sur marienarjoux.fr)
- **Durée de la formation** : 2 jours, soit 14 heures de formation.
- **Tarif** : (TVA non applicable)
 - particuliers: 240€ HT
 - professions libérales, associations de moins de 10 salariés, TPE: 330€ HT
 - entreprises, institutions: 600€ HT
- **Positionnement** : au démarrage de la formation, les stagiaires sont invités à répondre à un questionnaire pour évaluer leurs besoins en termes de relations d'équipe et de gestion des conflits.

- **Mode d'organisation pédagogique** : présentiel
- **Accessibilité** : Les formations peuvent être dispensées sur site du client ou au bureau de la formatrice (selon le nombre de participants). Le bureau de la formatrice n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite. La location d'un lieu accessible aux PMR est possible sur demande. Pour toute demande en lien avec l'accessibilité, merci d'écrire à marienarjoux.pro@zaclys.net
- **Organisation logistique**: le lieu de formation est une maison de ville comprenant au rez-de-chaussée une entrée, un espace cuisine équipée (frigo, micro-onde, plaques), un séjour, à l'étage 2 pièces, une salle de bain, un WC indépendant. Vous pourrez profiter de la terrasse et d'un jardin. Pas d'hébergement sur place.
- **Modalités et délais d'accès** : L'inscription est réputée acquise lorsque les conventions et devis ont été signés par toutes les parties. Les délais d'accès à l'action sont à planifier ensemble et peuvent être immédiats après signatures des contrats et devis. Pour plus d'informations, se référer au CGV.

2/ Objectifs de la formation :

Objectif général

→ s'outiller pour la communication en équipe et ainsi favoriser des relations professionnelles équilibrées et harmonieuses, et prévenir les conflits.

Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

→ Mettre de la conscience sur nos habitudes de langage, voir quelle violence peut s'y jouer et ainsi pouvoir faire des choix.

→ Pratiquer l'écoute empathique au service des liens dans l'équipe.

→ Être en relation à soi, pour comprendre les motivations profondes qui nous font agir

→ Prendre la responsabilité de nos propres besoins pour apporter de la confiance à exprimer ce qui ne fonctionne pas pour soi.

- Être conscient.e des postures d'expression ou d'écoute.
- Pratiquer la gratitude dans un contexte professionnel.
- Utiliser des outils pour être en lien à l'autre, quand il y a de la colère
- Pratiquer les rudiments de la médiation CNV pour accompagner un conflit dans l'équipe

3/ Contenu

PRÉVENTION DES CONFLITS	
JOUR 1 découvrir et accueillir le conflit	matin Pratiquer l'écoute empathique Explorer notre rapport au conflit
	Après-midi Revoir les étapes du processus CNV Identifier les nœuds de conflit Système nerveux et conflit Accueillir la colère de l'autre
JOUR 2 transformer le conflit	midi Découvrir l'expression authentique S'exprimer dans une situation conflictuelle
	après-midi Théorie de la médiation : posture et intention Expérimenter la médiation « sauvage »

4/ Moyens et méthodes pédagogiques

-Supports :

- Papers pédagogiques
- *Cartes
- *Marionnettes

-Apports théoriques, notamment en Communication NonViolente (CNV) et sur le conflit

- Écoute empathique
- Témoignages
- Mises en situation
- Jeux de rôle

5/ Moyens techniques

Une salle sans table qui puisse accueillir un paperboard (+feutres) et des chaises en nombre suffisant.

6/ Moyens et méthodes d'évaluation

- Feuille de présence
- Questionnaire d'évaluation des 2 jours

7/ Modalités de validation de fin de formation

- Remise d'une attestation de fin de formation
- Suivi post-formation : formulaire d'évaluation de fin de formation questionnant notamment sur l'utilisation au quotidien des outils et pratiques acquis pendant la formation

8/ Contact

Marie Narjoux – marienarjoux.pro@zaclys.net – 07 62 14 32 02 – www.marienarjoux.fr

9/ Moyens d'encadrement

La formation sera assurée par Marie Narjoux, médiatrice CNV et formatrice en communication consciente. Elle est spécialisée en médiation de groupe et en médiation dans un contexte de prévention des risques psycho-sociaux. Elle travaille en particulier auprès de collectifs ou d'équipes dans un cadre professionnel ou associatif, en prévention et résolution de conflits. Elle a une expérience de management d'équipe qui lui donne une connaissance fine des enjeux relationnels dans le cadre professionnel.