

# Formation PNL et CNV en médiation

## Médiation Ressources humaines Développement personnel

Référence de la formation : **M422**

Villes : **Strasbourg**

La formation permet de maîtriser la PNL, l'Analyse Transactionnelle et la CNV pour mieux comprendre les dynamiques relationnelles, gérer les conflits et favoriser une communication fluide et bienveillante en médiation.



**En présentiel**



**Accessible**

Durée : **2 jours (14 heures)**

Tarif Inter : **1 180 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

*Mise à jour le 2 mars 2026*

Comment optimiser la gestion des conflits grâce à des outils de communication efficaces ? La formation « PNL et CNV en Médiation » apporte des clés essentielles pour comprendre les dynamiques relationnelles et adapter sa posture de médiateur. À travers l'Analyse Transactionnelle, le Triangle Dramatique et les Positions de Vie, les participants apprendront à identifier les mécanismes sous-jacents aux tensions. Grâce à la Communication Non Violente, ils développeront des compétences pour favoriser des échanges apaisés et constructifs en médiation.

## Objectifs de la formation

- Comprendre et appliquer les principes de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) et de l'Analyse Transactionnelle en médiation
- Identifier les différents états du moi et les dynamiques relationnelles dans les interactions
- Décrypter le Triangle Dramatique et les positions de vie pour mieux gérer les conflits
- Maîtriser la Communication Non Violente (CNV) pour faciliter les échanges et apaiser les tensions
- Développer des stratégies de communication adaptées aux situations de médiation

## A qui s'adresse la formation ?

## Public

- Professionnels confrontés à la gestion des conflits (RH, managers, responsables d'équipe, médiateurs, travailleurs sociaux...)
- Toute personne souhaitant développer des compétences en résolution de conflits et médiation

## Pré-requis

- Connaître le processus de médiation

## Les points forts de la formation ?

- Alternance entre théorie et pratique pour une intégration optimale
- Mise en situation immersive pour favoriser l'apprentissage
  
- Formation animée par un expert en PNL et CNV

## Programme de la formation

### 1. Introduction à la PNL et à l'Analyse Transactionnelle

- Définition et principes de la PNL appliqués à la médiation
- Introduction à l'Analyse Transactionnelle et son utilité en gestion des conflits

### 2. Les États du Moi et leur influence en médiation

- Comprendre les trois États du Moi : Parent, Adulte, Enfant
- Identifier et gérer les interactions entre les États du Moi des parties en médiation

### 3. Le Triangle Dramatique

- Explication des rôles : Persécuteur, Sauveur, Victime
- Stratégies pour sortir du Triangle Dramatique et rétablir une communication équilibrée

### 4. Les Positions de Vie et leur impact sur les relations

- Identifier les quatre positions de vie (OK/OK, OK/Non-OK...)
- Ajuster sa posture pour favoriser des échanges constructifs en médiation

### 5. Communication Non Violente (CNV) et médiation

- Principes et processus de la CNV (observation, sentiment, besoin, demande)
- Techniques d'écoute et de reformulation pour apaiser les tensions et clarifier les besoins des parties
- Exercices pratiques et mises en situation

### 6. Application et mise en pratique des outils en médiation

- Études de cas et simulations de médiation
- Retour d'expérience et analyse des pratiques

## Modalités de la formation

### Modalités pédagogiques

Apports théoriques et cas pratiques  
Jeux de rôle et mises en situation  
Échanges interactifs et retours d'expérience

### Évaluation des connaissances

QCM de validation des acquis  
Mises en situation évaluées  
Auto-évaluation des participants

### Validation de la formation

Attestation de formation remise à l'issue des 2 jours

## Chiffres clés

**92 %**

**de recommandation**  
en 2025

**93 %**

**de satisfaction**  
en 2025

**81 %**

**de réussite CCE**  
en 2025