

# 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 15 décembre 2025

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

## Validation de la formation

Attestation de formation remise à l'issue des 2 jours

#### Évaluation des connaissances

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

## Chiffres clés

93 %

de recommandation en 2024

90.5 %

de satisfaction en 2024

**7266** 

nombre de stagiaires en 2024