PRÉFET
DE LA RÉGION
PAYS DE LA LOIRE
Liberté
Égalité
Fraternité

PFRH
Pays de la Loire

La PFRH vous propose une offre de formations sur les tensions dans les relations interpersonnelles

Harmonie sous Tension - communiquer sans exploser

ATELIERS

Changer de regard : accueillir et gérer la plainte

Se plaindre n'est pas très bien vu dans les organisations, on aimerait bien que les gens arrêtent de se plaindre d'ailleurs, ça nous ferait des vacances… et si la plainte était en fait une bonne nouvelle. Dans cet atelier expérientiel, nous verrons comment accueillir et épuiser la plainte de manière à nourrir la relation, sans faire culpabiliser les gens, et nous verrons que derrière la plainte se cache un monde meilleur, un monde voulu et connu ! Sinon on ne se plaindra pas. Tout l'art sera de ne pas aller trop vite, ni d'essayer de résoudre la plainte, car une plainte n'est pas une demande, mais avec une écoute sécurisante, elle peut le devenir.

16 novembre à Angers - 20 novembre à Nantes
S'inscrire

WEBINAIRE

Pourquoi vouloir apaiser un conflit peut parfois l'aggraver ?

Ce que j'observe sur le terrain en médiation, et ce que cela change dans la manière d'accompagner les conflits. Face à un conflit, vouloir apaiser semble être une évidence. Pourtant, dans de nombreuses situations ce réflexe contribue parfois à maintenir, voire à amplifier les tensions. Pourquoi ? Et comment faire autrement ?

24 novembre - webinaire de l'Etat
S'inscrire ici

ATELIERS

Feedback Constructif : Renforcer l'impact managérial par une communication bienveillante

Cet atelier de 3h vise à maîtriser l'art du feedback constructif : clarifier les attentes, motiver les équipes et favoriser la progression, tout en préservant la relation de confiance. Vous y apprendrez des techniques concrètes pour formuler des retours précis, équilibrés et orientés solutions, en évitant les pièges de la critique contre-productive.

8 décembre à Nantes - 11 décembre à Angers
S'inscrire ici

MENTOR

Prévenir et gérer les incivilités et les agressions

Ce parcours de formation enrichissant contient neuf modules e-learning spécialement conçus pour les agents et les encadrants des services publics confrontés aux incivilités. Vous serez guidé à travers des stratégies et des solutions adaptées pour gérer les comportements difficiles rencontrés dans le cadre de vos interactions avec le public, que ce soit en face-à-face, par téléphone ou en ligne.

Durée en ligne : 3h30
S'inscrire ici

FORMATION
MODULE INTRODUCTIF

Découvrir et pratiquer la communication non violente

- Découvrir la Communication Non Violente à travers le thème de la « tension »
- Pratiquer à partir de situations vécues
- Apprendre à ne plus « prendre pour soi »
- Prendre soin de la relation, avec soi, et avec les autres, et favoriser l'apaisement.
- Appliquer les notions et pratiques en situation de tension, de crispation, de frustration

4 sessions au choix :

18 et 19 mai à Angers
8 et 9 juin à Nantes COMPLET
1er et 2 juin à Angers
11 et 12 juin à Nantes

S'inscrire ici : lien safire

Formation obligatoire *(ou avoir suivi d'autres formations CNV)* **pour participer aux :**

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

(Ré)apprendre à dire et à recevoir un « non »

29 juin à Angers
30 juin à Nantes

S'inscrire ici

Tension temporelle : se libérer du «syndrome du Lapin Blanc»

1er octobre à Nantes
2 octobre à Angers

S'inscrire ici

Transformer la colère, au service de la relation

10 septembre à Nantes
11 septembre à Angers

S'inscrire ici

Face aux crises : reprendre la main avec résilience

2 novembre à Angers
3 novembre à Nantes

S'inscrire ici

Se donner de la sérénité au quotidien