

## PROGRAMME DE FORMATION : Mentions obligatoires L6353-1 du code du travail

Formation F2 "Comment travailler avec des cons »

### 1- Objectifs pédagogiques préalablement déterminés

À l'issue de la formation le/la stagiaire sera en capacité de :

- ❖ **Prendre conscience de sa posture individuelle** : Responsabiliser chaque participant face à ses propres réactions et comportements, en reconnaissant l'impact de ses perceptions sur ses relations professionnelles.
- ❖ **Comprendre les dynamiques de communication humaine dans son cadre professionnel** : Identifier les mécanismes qui sous-tendent les malentendus et les conflits pour améliorer la qualité des interactions avec les autres.
- ❖ **Découvrir les principes de la Communication Non Violente (CNV)** : Découvrir comment gérer les conflits et à réagir face aux comportements perçus comme "difficiles" en utilisant les outils de la CNV (Observation, Sentiments, Besoins, Demande).
- ❖ **Décrypter ses perceptions relationnelles** : Identifier ses projections liées à l'image du "con", et trouver des moyens concrets pour réenclencher un dialogue ou non.

### 2- Pré-requis pour suivre la formation :

Aucun

### 3- Public concerné :

Toute personne en situation de travail collectif.

### 4- Durée :

2 journées – 7 heures par jour - soit 14 heures de formation effective pour le groupe

### 5 -Intention et programme détaillé de la formation :

*Dans votre environnement professionnel, vous êtes parfois confronté à des comportements que vous percevez comme bloquants, perturbants, voire absurdes. Cette formation vous permet de comprendre pourquoi certains comportements vous irritent et vous grattent. Nous vous proposons des outils concrets pour mieux les appréhender. En vous appuyant sur les principes de la Communication Non Violente, vous apprendrez à transformer ces situations conflictuelles en opportunités de dialogue et de coopération. Mieux comprendre vos réactions, désamorcer les tensions avant qu'elles n'impactent la performance, et renforcer la cohésion au sein de vos équipes.*

## Jour 1 - Introduction et compréhension des comportements difficiles

### Module 1 - Introduction et observation du "con" dans son environnement naturel (3h)

#### Introduction :

- ❖ Partage de la note d'intention de la formation et le déroulement (cadre, programme, horaires..)
- ❖ Pourquoi ce sujet est-il pertinent à différents niveaux (civilisation, organisation, individu) ?

*Document Rédigé par Lise Guilbert présidente de la SAS Lexis innovation, mis à jour le 11/05/2026*

- ❖ Exercice de création de groupe : Partage d'exemples de « cons » au cinéma et en littérature pour briser la glace et illustrer le sujet.

#### Observation du “con” dans son environnement naturel :

- ❖ Analyse des perceptions individuelles et collectives.
- ❖ Exercice en sous-groupes et débrief collective.
- ❖ Apport théorique sur les croyances, représentations et émotions qui influencent ces perceptions.
- ❖ Finalité : Tentative de définition collective et théorique

#### Module 2 - Le con s'habille toujours en prada (4h)

##### Définition du « con » :

- ❖ Exploration des représentations : Comment reconnaître un comportement difficile ? Pourquoi certaines personnes nous semblent inaccessibles ?
- ❖ Introduction à la notion que le « con » est situationnel, et non une essence fixe.
- ❖ Reconnaître ses irritants, qu'est-ce que le “con” dit de moi ?

##### Présentation des outils de résolutions de conflits :

- ❖ Introduction aux quatre étapes de la CNV (Observation, Sentiments, Besoins, Demande).
- ❖ Explorer des grilles de compréhension de notre niveau de disponibilité
- ❖ Objectif ; Passer du mode réactif au mode proactif
- ❖ Exemples et exercices pratiques pour commencer à intégrer ces outils dans la prise de recul lié à la situation.

#### **Jour 2 : Application de la CNV et développement d'une posture constructive**

#### Module 3 - Traduire le “con” (2h)

##### Exercices pratiques d'entraînement à la traduction des messages désagréables.

- ❖ S'appuyer sur les concepts de CNV pour clarifier ses intentions et celle de l'autre.
- ❖ Exercice d'entraînement à partir de situations vécues
- ❖ Trouver les objectifs ou besoins communs dans la relation professionnelle

#### Module 4 - Le “con” comme source de créativité et transformation (5h)

##### Choix et stratégies face à des comportements difficiles :

- ❖ Explorer les différentes postures : choisir entre réagir en « con » ou en « bonne poire »
- ❖ Ouverture sur la créativité : Utiliser le comportement perçu comme difficile comme source d'inspiration pour des processus créatifs et de transformation.
- ❖ Exercice en petits groupes : S'appuyer sur le collectif pour générer des parades créatives.

##### Auto-empathie et hygiène émotionnelle :

- ❖ Exercices d'auto-empathie pour cultiver la résilience émotionnelle face aux comportements difficiles.
- ❖ Développement d'une approche proactive pour éviter les tensions (exercices de gratitude, auto-évaluation).
- ❖ Partage de ressources pour continuer à s'entraîner

##### Clôture et remerciements :

- ❖ Valoriser le rôle des « cons » comme opportunité de transformation et de développement personnel.

## **6 - Modalités pédagogiques :**

- ❖ Pédagogie interactive et expérientielle fondée sur les apports de chacun en intelligence collective et dynamique collaborative.
- ❖ Utilisation d'exemples concrets, d'exercices pratiques et de mises en situation pour explorer les comportements difficiles.
- ❖ Livret pédagogique remis en début de formation, complété au fur et à mesure que les notions sont abordées.

*La formation aura lieu dans une salle de formation adaptée, elle comportera tous les moyens nécessaires au contexte, soit présence d'un tableau blanc et de marqueurs, vidéo projecteur ou écran, tables et chaises pouvant être déplacés pour tester les différents aménagements possibles.*

## **7 - Moyens pour suivre son exécution et en apprécier les résultats :**

- ❖ Avant la formation

Le stagiaire ou le donneur d'ordre aura un premier échange avec une des formatrices par e-mail ou téléphone suivant le document "conduite d'entretien F2" afin d'établir si la formation répond au besoin du stagiaire.

Quelques jours avant le début de la formation les stagiaires recevront le questionnaire "F2 - Préparer notre formation" qui permettra de contrôler les connaissances de départ des stagiaires ainsi que leurs attentes de formations spécifiques à leur contexte.

Chaque stagiaire sera invité à se fixer un objectif individuel en lien avec les critères de la formation et ses besoins spécifiques de terrain.

- ❖ Pendant la formation

Au début de chaque journée, un temps d'ouverture avec le groupe permettra de déposer de nouveaux questionnements, attentes ou besoins, du collectif et des individus.

Chaque journée, les stagiaires sont évalués à partir d'un exercice individuel permettant de s'assurer de la compréhension des apports de la journée et la capacité de mise en application.

À la fin de chaque journée, un petit temps de bilan à chaud permettra également aux formatrices de s'adapter aux besoins de groupe.

- ❖ À l'issue de la formation

Les stagiaires seront invités à répondre au questionnaire "F2 - Évaluation de la formation"  
Chaque stagiaire se verra distribuer une attestation de réalisation de formation

## **7- Retour de satisfaction de la formation :**

Cette formation attend de recevoir vos premiers retours !

## **8 - Tarif de la formation :**

*Les tarifs indiqués sont les tarifs de lancement de la formation définis pour l'année 2025 et sont susceptibles d'évoluer pour des commandes après 2025.*

- ❖ Intra en équipe : sur devis
- ❖ Inter : 1310 euros HT par personne pour les salariés dont la formation est financée par l'entreprise (qu'elle demande un remboursement OPCO ou non)

- ❖ Inter : 850 euros HT par personne pour les indépendant / association
- ❖ Inter : Tarif conscient pour les particuliers qui font le choix de ne solliciter aucun organisme tiers :

**Palier Solidaire — 350 €** : Un tarif réduit pour les petits porte-monnaie.

**Palier Équilibre — 480 €** : Le tarif de référence pour une inscription individuelle, permettant de couvrir les frais logistiques et de soutenir l'existence de cette session.

**Palier Soutien — 600 €** : Un tarif engagé pour ceux qui souhaitent contribuer à la pérennité de notre démarche solidaire.

*Taille de groupe maximum 12 personnes pour une formatrice*

*Taille de groupe maximum 18 pour deux formatrices*

La présence d'une ou deux formatrices sera définie en fonction des besoins du client (modalités, nombre de participants, cadrage en amont).

Le tarif comprend le déjeuner, la location de salle, les boissons tout au long de la journée, un livre en lien avec la thématique.

### **9- Condition d'ouverture de la formation :**

Pour un confort optimal la formation peut nécessiter un minimum de participants pour ouvrir, vous serez informé par e-mail si cela est le cas.

### **10-Contact et coordonnées :**

Responsable pédagogique, administrative et référente handicap : Lise Guilbert, 06 61 89 23 48 , [contact@l-exis.com](mailto:contact@l-exis.com)

### **11-Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

Selon la nature et l'importance du handicap, nous ferons le nécessaire pour assurer aux stagiaires avec des besoins spécifiques le maximum de confort et d'adaptation afin d'optimiser leur apprentissage et assurer notre mission pédagogique dans le confort de toutes et tous.

Ces modalités sont définies ensemble, en amont de la formation soit lors de l'entretien d'entrée soit lors du premier échange "F2- Conduite d'entretien" ou lors de la réponse au questionnaire "F2- préparer notre formation".