Comment travailler avec des c*ns ? La formation pratique pour développer ses compétences relationnelles quand le dialogue constructif parait difficile.

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25185376F — Mise à jour : 5 mai 2026

Organisme responsable : **Lexis Innovation**

Présentation de la formation

Objectifs

- 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".
- Décrypter ses perceptions relationnelles : Identifier ses projections liées à l'image du "c*ns", et trouver des moyens concrets pour réenclencher un dialogue ou non.

Programme

Module 1 - Introduction et observation du "c*ns**" dans son environnement naturel (3h)**

Introduction :

- Pourquoi ce sujet est-il pertinent à différents niveaux (civilisation, organisation, individu) ?
- 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 collectifs.
- Apport théorique sur les croyances, représentations et émotions qui influencent ces perceptions.

Module 2 - Le c*n **s'habille toujours en prada (4h)**

Définition du « c*n **» :**

- Exploration des représentations : Comment reconnaître un comportement difficile ? Pourquoi certaines personnes nous semblent inaccessibles ?
- Introduction à la notion que le « c*n » est situationnel, et non une essence fixe.
- Reconnaître ses irritants, qu'est-ce que le "c*n" 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.

Module 3 - Traduire le “c*n” (2h)

Exercices pratiques d’entrainement à la traduction des messages désagréables.

- S’appuyer sur des concepts inspirés de la 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 “c*n” comme source de créativité et transformation (5h)

Choix et stratégies face à des comportements difficiles :

- Explorer les différentes postures : choisir entre réagir en « c*n » 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

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2278417S	Présentiel	Rennes	19/11/2026	20/11/2026

Source : GREF Bretagne #25185376F