



PROGRAMME DE FORMATION

1. INTITULE DE LA FORMATION

Relation et dynamique collective

Comprendre et réguler les tensions relationnelles dans les équipes et les organisations

2. TRANSFORMATION CLE DU MODULE 3

« Avant, je portais les tensions à la place du collectif. Aujourd'hui, je comprends ce qui se joue et je régule sans m'épuiser. »

3. ANALYSE DU BESOIN

Dans les organisations, les tensions relationnelles, les conflits ouverts ou latents et les non-dits sont rarement liés uniquement aux personnes. Ils sont souvent l'expression de déséquilibres relationnels, émotionnels ou systémiques non identifiés.

Après avoir travaillé sur leur conscience de soi et leur posture dans le changement, les managers et dirigeants sont confrontés à une nouvelle difficulté :

comment agir sur les relations et le collectif sans porter seuls la charge émotionnelle, ni tomber dans la sur-régulation ou l'évitement.

Ce module vise à permettre aux participants de changer de regard sur les tensions, de comprendre ce qui se joue réellement dans les interactions, et de développer une posture de régulation relationnelle juste, responsable et durable, au service du collectif.

4. EVALUATION DES PRE-REQUIS

Savoir lire, écrire et maîtriser la langue française

Avoir suivi :

- le **Module 1 – Conscience de soi**,
 - et le **Module 2 – Posture dans le changement**,
- ou disposer d'une expérience managériale significative en contexte de tension relationnelle.

Être exposé à des enjeux relationnels ou collectifs dans son rôle professionnel.

Être volontaire pour questionner ses représentations des conflits.

5. OBJECTIFS ET RESULTATS ATTENDUS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les mécanismes relationnels à l'œuvre dans les tensions collectives
- Différencier problème relationnel, émotionnel et organisationnel
- Lire les conflits comme des signaux plutôt que comme des dysfonctionnements individuels
- Ajuster leur posture face aux tensions sans s'effacer ni sur-contrôler
- Favoriser une régulation collective plus saine et responsable



Résultats attendus

- Diminution des conflits cristallisés
- Meilleure compréhension des dynamiques collectives
- Allègement de la charge émotionnelle portée par les managers
- Relations professionnelles plus claires et plus fluides
- Posture de régulation plus juste et plus sereine

6. POPULATION CONCERNEE

Dirigeants

Managers

Responsables d'équipe

RH

Encadrants transverses

Toute personne en position de régulation humaine

7. DEROULEMENT (DUREE, RYTHME, REPARTITION DANS LE TEMPS)

Date : à fixer

Durée : **1 JOUR - 7H**

Format :

- Présentiel (fortement recommandé)
- Distanciel possible selon contexte

8. CONTENU (PRINCIPAUX QUESTIONS/SUJETS/THEMES ABORDES)

Séquence 1 – Comprendre ce qui se joue dans les tensions

- Tension, conflit, désaccord : différences de nature
- Lecture émotionnelle et systémique des conflits
- Ce que les tensions racontent du collectif
- Sortir de la recherche du "coupable"

Objectif : changer de regard sur le conflit.

Séquence 2 – Rôles et postures face aux dynamiques collectives

- Les rôles implicites dans les systèmes relationnels
- Effets de sur-régulation et de sous-régulation
- Le manager comme régulateur, non comme sauveur
- Responsabilisation du collectif

Objectif : sortir du rôle de "tampon émotionnel".

Séquence 3 – Communication et relation : au-delà des mots

- Communication verbale, non verbale et posturale
- Ce qui se transmet malgré soi
- Écoute, silence, présence
- Ajuster sa communication à la dynamique relationnelle

Objectif : renforcer la justesse relationnelle.



Séquence 4 – Expérience d'équicoaching : dynamique collective incarnée

- Mise en situation avec les chevaux en groupe
- Observation des interactions et des rôles
- Lecture des équilibres, déséquilibres et ajustements
- Débriefing collectif guidé

Objectif : voir et ressentir la dynamique collective en temps réel.

Séquence 5 – Réguler les tensions sans les porter

- Identifier les leviers de régulation collective
- Intervenir sans s'appropriier le problème
- Créer les conditions d'un dialogue responsable
- Se préserver émotionnellement dans la durée

Objectif : agir sur la relation sans s'épuiser.

Séquence 6 – Intégration et projection

- Analyse d'une situation relationnelle vécue
- Identification d'un levier de régulation prioritaire
- Engagement personnel et collectif
- Préparation du module suivant

Objectif : transformer la lecture relationnelle en action concrète.

9. METHODES PEDAGOGIQUES (TECHNIQUES D'ANIMATION, MODE DE REALISATION, TYPES D'EXERCICES)

Pédagogie active et participative

Apports théoriques ciblés

Analyse de situations professionnelles réelles

Exercices de mise en situation

Expérimentation collective via l'équicoaching

Intelligence collective et co-développement

10. EVALUATION DES ACQUIS

Auto-positionnement en début et fin de module

Observation des postures relationnelles en situation

Restitution collective des apprentissages

Engagement écrit individuel ou d'équipe

11. MODALITE DE DELAIS ET D'ACCES

Formation en présentiel sur le site de l'entreprise.

Formation en distanciel.

Personnes en situation de handicap : nous contacter.

Sur inscription, jusqu'à 10 jours avant le début de la session

12. PLACE DU MODULE DANS LE PARCOURS GLOBAL



Ce module :

- s'appuie sur les fondations des **Modules 1 et 2**,
- prépare le **Module 4 – Sens et transmission**,
- marque le passage du **“moi” au “nous”** dans le parcours.

13. TARIFICATION

Formation inter-entreprises

950 € HT par participant et par jour.

Formation intra-entreprise

2 750 € HT par jour pour un groupe jusqu'à 10 participants

(+150 € HT par participant supplémentaire, dans la limite de 12 personnes).

Frais d'ingénierie pédagogique (intra-entreprise uniquement)

600 € HT par module.

Ces frais couvrent l'analyse du besoin, l'adaptation du contenu et des situations aux enjeux spécifiques de l'entreprise.

Frais de dossier

150 € HT par dossier (gestion administrative, conventions, convocations, attestations, évaluations).

Financement possible par les OPCO, selon conditions d'éligibilité.