

Formation

# Communication non violente

Développer une communication bienveillante en toutes situations

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

## Public

Tout public. Formation adaptée selon le public composé de managers ou de collaborateurs

## Prérequis

Aucun

## Programme de la formation

### 1. Identifier les leviers de la Communication NonViolente (CNV)

Identifier les freins d'une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations... Identifier les bénéfices de la Communication NonViolente, Appréhender le processus de la CNV : 4 étapes : observation, sentiment, besoin, demande, Transformer les obstacles en opportunités de communication coopérative.

### 2. Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour « parler vrai »

Tirer parti de son intelligence émotionnelle, Développer sa capacité d'être à l'écoute de ses émotions, de ses besoins, de ses valeurs et les exprimer avec authenticité, Passer en mode non-jugement, adopter une attitude de respect mutuel, Engager un dialogue authentique et constructif.

### 3. Appliquer la communication non violente au quotidien

Découvrir différentes situations en mode non violent, S'affirmer grâce à la communication bienveillante, Répondre de façon adaptée au lieu de réagir de façon habituelle, Sortir de la colère, de la panique ou encore de l'abattement pour rétablir un état émotionnel équilibré.

### 4. Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations interpersonnelles

Renforcer la connexion à l'autre, avant de passer à une demande d'action, Trouver les conditions nécessaires pour que sa demande soit entendue.

## Objectifs

- Développer une communication bienveillante en toutes situations,
- Intégrer les techniques de la communication bienveillante dans sa communication,
- S'entraîner à la pratique de la communication non violente pour gagner en bienveillance,
- Faire évoluer ses habitudes de communication.

## Modalités pédagogiques

- Travail sur les situations vécues au quotidien par les participants,
- Exercices pour s'approprier le processus de la communication non violente,
- Animation par un formateur coach certifié en communication non violente,
- Nombreuses mises en situation sur des cas concrets de communication en milieu professionnel : recadrage d'un collaborateur, exprimer ses émotions, animer un point équipe....

## Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.  
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.