

## 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.

## Public

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

## Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

## Axes de travail

### 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.

## Méthode d'animation

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....

Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/developper-une-communication-bienveillante-en-toutes-situations.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)