

Parler avec bienveillance : Initiation à la communication non violente

Programme de formation – Modalités pédagogique

➔ PRÉ-REQUIS

- Aucun.

➔ OBJECTIFS

- Comprendre les principes et les fondements de la Communication Non Violente (CNV)
- Acquérir des outils pratiques pour améliorer sa communication interpersonnelle
- Développer des compétences d'écoute empathique et de résolution de conflits
- Apprendre à exprimer ses besoins de manière claire et respectueuse
- Favoriser des relations harmonieuses et constructives dans tous les domaines de sa vie

➔ ÉVALUATION ET VALIDATION

- QCM d'évaluation noté en fin de session pour validation des acquis.

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne intéressée par l'amélioration de ses compétences en communication interpersonnelle, que ce soit dans un contexte professionnel ou personnel.

DURÉE

- 0.5 jour – 3 heures

COÛT

- Inter-Entreprises : **350,00 € HT**
- Intra-Entreprise : **Nous consulter**

EFFECTIF

- Minimum : 4 personnes.
- Maximum : 12 personnes.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Présentiel ou classe virtuelle : pédagogie active et expositive.
- Présentations PowerPoint.
Exercices pratiques individuels et en groupe. Études de cas et exemples concrets. Discussions et partage d'expériences



Nous mettons tout en œuvre pour **rendre accessible nos formations aux personnes en situation de handicap.**

Afin d'établir les modalités d'adaptation nécessaires, **merci de nous contacter en amont de toute inscription.**

PROGRAMME

1. Introduction à la CNV (Communication Non Violente)

- Présentation des principes fondamentaux de la CNV
- Les bénéfices d'une communication bienveillante et respectueuse
- Les différents domaines d'application de la CNV

2. Les quatre étapes de la CNV (Communication Non Violente)

- Observation : apprendre à décrire objectivement les faits
- Sentiments : identifier et exprimer ses émotions de manière authentique
- Besoins : reconnaître ses besoins et ceux des autres
- Demandes : formuler des demandes claires et réalisables

3. L'écoute empathique

- Les principes de l'écoute active et bienveillante
- Les techniques pour développer l'empathie envers les autres
- La pratique de l'écoute empathique à travers des exercices et des mises en situation

4. La résolution de conflits

- Les différentes stratégies pour gérer les conflits de manière constructive
- L'identification des besoins et des demandes dans un conflit
- Les techniques de médiation et de négociation pour parvenir à des solutions satisfaisantes pour toutes les parties

5. Conclusion et plan d'action

- Récapitulatif des apprentissages clés de la formation
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour appliquer les principes de la CNV au quotidien