

COMMUNICATION NON VIOLENTE



FORMATION COLLECTIVE	FORMATION INDIVIDUELLE / BINÔME
DURÉE 2 JOURS (14 heures)	DURÉE 2 JOURS (14 heures)
TARIF* 910 €	TARIF* 1790 € soit 895 € par personne en binôme
DATE 2021 3, 10 fév. 25, 26 mai 8, 9 nov.	DATE 2021 Dates à programmer ensemble



*non assujetti à la TVA

► Profil des participants

- Tout collaborateur souhaitant développer son potentiel de communication

► Prérequis

- Pas de Pré-requis

► Objectifs

- Prendre conscience des enjeux de la communication interpersonnelle
- Comprendre et mettre en œuvre les étapes du processus de la CNV pour développer son intelligence relationnelle et émotionnelle
- Accroître sa capacité à gérer un conflit dans un esprit de coopération

► Méthode pédagogique

- Apports méthodologiques
- Présentation d'outils
- Travail en sous-groupes sur des problématiques concrètes
- Possibilité d'accompagnement personnalisé
- Remise d'un support pédagogique à chaque participant

► PROGRAMME

1. Les enjeux de la communication interpersonnelle en milieu professionnel

- Les exigences et contraintes par rapport à soi, aux autres et à l'entreprise
- La confrontation et les représentations personnelles
- Le cycle de l'agressivité
- Les conséquences de la disharmonie et leurs impacts sur les résultats

2. Les 4 étapes du processus de communication non violente

- L'observation des faits
- L'identification des sentiments (à soi, aux autres)
- L'utilisation des besoins pour accroître la compréhension mutuelle
- La demande : formulation, pro activité

3. Renforcer la qualité relationnelle

- Mettre en œuvre une expression honnête de soi
- Ecouter l'autre avec empathie et bienveillance
- Savoir dire non sans heurter l'autre

4. Augmenter ses capacités à co-construire

- Comprendre les mécanismes propres à chacun
- Comprendre ce qui nous pousse à juger
- S'appuyer sur nos différences en tant que forces de développement