

# La communication non-violente



Grâce à cette formation, Intégrez et maîtrisez les bases de la communication non-violente afin de pouvoir l'appliquer en situation réelle.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir la CNV, un outil de communication principalement verbal
- Appliquer le modèle de la CNV
- Améliorer la qualité de ses relations dans différentes situations de prise de parole.

## PROGRAMME

### 1. Etudier le concept de la CNV

- Découvrir l'origine de la CNV et la définir.
- Se familiariser avec la terminologie employée.
- Intégrer les avantages d'utiliser la CNV : à quels besoins répond-elle ?
- Identifier les champs d'application de la CNV et l'esprit de la méthode.

### 2. Intégrer le processus et maîtriser les techniques de la CNV

- Les conditions pour appliquer le processus avec bénéfice : empathie, gestion de soi et gestion des émotions.
- Les quatre étapes du processus de la CNV : observation, sentiment, besoin, demande.
- Les quatre façons de percevoir un message négatif : se juger et se dévaloriser, juger l'autre et se dire qu'il est incapable, faire preuve d'empathie. Immersion dans le processus CNV : appréhender la CNV d'une façon vivante et concrète.

### 3. Pratiquer la CNV et l'appliquer à ses communications orales

- Passer en mode non-jugement, adopter une attitude de respect mutuel.
- Engager un dialogue authentique et constructif.
- S'affirmer grâce à la CNV : développer une communication claire et une relation de confiance.
- Développer sa capacité d'être à l'écoute de ses émotions, de ses besoins, de ses valeurs et les exprimer avec authenticité.
- 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.

Durée

21 HEURES

Tarif

1050 €

Pré-requis

Aucun

Profil du stagiaire

Tout public

Délai d'accès

2 à 4 semaines selon  
financement

Équipe pédagogique

Formateur spécialisé

Moyens pédagogiques et  
techniques

-Accueil des stagiaires dans une  
salle dédiée à la formation.

-Exposés théoriques

-Etude de cas concrets

-Quiz en salle

Évaluation de la formation

-Feuilles de présence

-Questions orales ou écrites

-Mises en situation

-Formulaires d'évaluation de la  
formation.

-Certificat de réalisation de  
l'action de formation.



Mise à jour

novembre 2023



Taux de satisfaction de nos  
stagiaires (mai 2023 -  
novembre 2023)

Données insuffisantes

# PROGRAMME

