

# Comprendre et pratiquer les bases de la communication non-violente

## Contexte

---

Pratiquer la communication bienveillante favorise l'amélioration de la qualité des relations interpersonnelles, avec une communication plus empathique et constructive.

La Communication non-violente permet de prendre conscience de ses propres émotions, les gérer, et d'exprimer ses sentiments, ses besoins de manière claire et en écoutant activement les autres. La CNV contribue à la résolution pacifique des conflits en évitant les réponses agressives et en favorisant la recherche de solutions mutuellement bénéfiques.

## Objectif global de la formation

---

Intégrer les bases de la CNV pour communiquer de manière efficace et bienveillante, dans le respect de soi et des autres.

À l'issue de cette formation vous serez capable d'analyser une situation de manière objective, approfondir vos qualités d'écoute, comprendre vos émotions, vos besoins, et vous faire entendre de votre interlocuteur dans un esprit de bienveillance et de respect mutuel.

## Public concerné

---

Toute personne souhaitant améliorer ses qualités relationnelles grâce à la communication non violente.

## Prérequis

---

Aucun prérequis spécifique en lien avec les compétences à acquérir.

## Personnes en situation de handicap

---

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte, dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels possibles dans le cadre de l'accompagnement ou des formations proposés. En amont de nos formations ou de notre accompagnement nous vous proposerons un entretien avec notre référente handicap afin d'analyser vos besoins et définir ensemble les aménagements et solutions possibles.

## Objectifs opérationnels

---

1. Détecter tous les obstacles qui empêchent une communication coopérative et clarifier ses besoins en fonction de ses émotions
2. Pratiquer les 4 étapes de la communication non-violente et établir sa stratégie personnelle pour améliorer sa communication au travail

## Objectifs pédagogiques

---

1. A. Analyser tous les obstacles qui représentent un frein à une communication efficace et positive  
B. Reconnaître ses émotions et ses besoins pour mieux comprendre son fonctionnement et les gérer
2. A. Établir un dialogue efficace avec son interlocuteur et maintenir un climat de confiance  
B. Mettre en place une communication positive et collaborative en situation professionnelle

## Contenu

---

### **Analyser tous les obstacles qui représentent un frein à une communication efficace et positive**

- Les 3 grands types de violence
- Les obstacles internes et externes
- Les 3 comportements de refuge en matière de communication

### **Reconnaître ses émotions et ses besoins pour mieux comprendre son fonctionnement et les gérer**

- L'accueil de ses émotions et la clarification de ses besoins dans un contexte professionnel et personnel
- La traduction de ses jugements en sentiments et besoins
- L'écoute empathique envers soi et les autres

### **Établir un dialogue efficace avec son interlocuteur et maintenir un climat de confiance**

- Le respect de la bulle de son interlocuteur
- La formulation d'une demande claire, simple, positive et accessible
- L'expression d'un « non » sans culpabiliser et acceptable pour son interlocuteur

### **Mettre en place une communication positive et collaborative en situation professionnelle**

- Les règles d'or de la communication non violente
- La pratique des 4 étapes de la communication non-violente
- La définition d'un plan d'action personnel

## Durée

---

1 jour – 7h

## Tarifs

---

Individuel ou inter-entreprises : 350€ TTC (session confirmée sous réserve d'un minimum de 4 participants inscrits)

Intra-entreprises groupe de 4 à 8 stagiaires : 850€ TTC (hors frais de location de salle éventuel)

## Modalités pédagogiques

---

Formation en présentiel, synchrone.

Méthode pédagogique : 80% participative et 20% active.

Outils utilisés : Questionnement, tests, brainstorming, travaux en sous-groupes, debriefs collectifs.

Matériel : Paper board, tableau blanc, document PowerPoint, vidéoprojecteur, vidéo, post-it

## Modalités d'évaluation

---

Evaluation diagnostique avec un QCM d'évaluation préliminaire du niveau de connaissances en début de formation.

Evaluation formative avec du questionnement ou des exercices.

Evaluation sommative avec un QCM d'évaluation des acquis de fin de formation.

Questionnaire de satisfaction en fin de formation + 4 mois après la formation.