

## COMMUNICATION NON VIOLENTE



## FORMATION COLLECTIVE

**DURÉE** 2 JOURS (14 heures)**TARIF\*** 910 €**DATE 2021** 3, 10 fév. || 25, 26 mai || 8, 9 nov.

## FORMATION INDIVIDUELLE / BINÔME

**DURÉE** 2 JOURS (14 heures)**TARIF\*** 1790 € soit 895 € par personne en binôme**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