

# Apprenez à mieux communiquer avec la COMMUNICATION NON VIOLENTE



#Communication #CNV #Emotions #Besoins

Durée : 1 jour (7 heures) | Présentiel | Entre 5 et 9 participants | Prix individuel : 800€ HT | Prix intra : nous contacter

## Pourquoi faire cette formation ?

☀️ Découvrez la Communication Non Violente (CNV), un outil puissant pour mieux comprendre les besoins et émotions de chacun.

👉 Apprenez à écouter activement et à formuler des demandes claires pour des relations harmonieuses.

## Objectifs pédagogiques :

- Identifier les principes de base de la CNV
- Appliquer les 4 étapes du processus CNV dans les échanges quotidiens
- Pratiquer une écoute active
- Décoder les besoins et émotions derrière les comportements de ses interlocuteurs
- Formuler des demandes claires et positives pour éviter les conflits

## Compétences visées :

Ecoute, Gestion des conflits, Feedback

## Cette formation est faite pour vous :

Tout Public.

Nous accueillons les personnes en situation de handicap.

En savoir plus : contactez-nous.

## Pré requis :

Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour cette formation.

Il peut être bénéfique d'avoir une attitude ouverte à l'auto-réflexion, ainsi que d'engager un échange avec son manager et son équipe sur les objectifs visés.

## Contenu :

- Introduction à la CNV et définition des attentes.
- Découverte des 4 étapes du processus (Observation, Sentiment, Besoin, Demande).
- Exercices pratiques pour décoder les besoins et émotions.
- Mises en situation interactives pour appliquer la CNV au quotidien : désamorcer une tension avec un collègue.
- Plan d'action personnel pour intégrer la CNV dans ses relations.

## Méthodes Pédagogiques :

Alternance théorie/pratique : simulations, discussions interactives.

## Modalités d'évaluation :

Au début de la formation, un questionnaire évalue les stagiaires, puis le formateur utilise des quiz, des autoévaluations et des exercices pratiques pour mesurer les compétences pendant la formation.

