



Relations
humaines

Bien plus qu'une méthode de communication, la Communication Non Violente est une autre forme de langage, une autre manière de se regarder et de regarder les autres, une philosophie de vie. La Communication Non Violente permet de développer des relations de coopération et d'éviter ou de dépasser les conflits.

Objectifs

Découvrir le processus de Communication Non Violente afin de :

- Mieux comprendre le phénomène d'agressivité
- Être vigilant à ses propres besoins
- Être outillé pour exprimer les choses avec bienveillance
- Se mettre en posture d'écoute active, dans une autre forme de relation à l'autre

Participants

- Toute personne désireuse de développer des relations humaines de qualité et optimiser son mode de communication.

Prérequis

- Ne nécessite pas de prérequis spécifique.

Méthodes pédagogiques

- Méthode participative et active.
- Apports théoriques.
- Auto positionnement
- Un manuel de formation sera remis à chaque participant (papier ou numérique)

Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

Durée

- 3 jours soit 21 heures

Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

La CNV nous invite à :

- ✓ Nous relier à nous même
- ✓ Prendre conscience de nos sentiments positifs ou négatifs
- ✓ Repérer les besoins qui se trouvent derrière qu'ils soient satisfaits ou non
- ✓ Exprimer cet ensemble de points en arrêtant de penser ou de croire que l'autre à le pouvoir de deviner ce que nous ressentons et n'exprimons pas.

✓ Introduction

- Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

✓ Les stratégies inefficaces en communication

- Point sur les stratégies communément mises en œuvre
- Raison de leur inefficacité

✓ La Communication Non Violente

- Les origines de la Communication Non violente
- La terminologie employée
- Les avantages d'utiliser la CNV dans toutes les sphères de la vie

✓ Le processus de la Communication Non Violente

- Les 4 étapes du processus CNV
 1. L'observation : les faits
 2. Les sentiments générés :
 - Clarification de la notion d'émotions
 3. Les besoins satisfaits / insatisfaits
 4. La formulation d'une demande

✓ S'exprimer en Communication Non Violente

- Quelques exemples concrets
- Entraînement sur des situations concrètes : mises en situation

✓ 4 façons de percevoir un message négatif

- Expérimentation de ces 4 approches

✓ La posture d'écoute en CNV

- L'écoute active
- L'empathie
- Engager un dialogue authentique et constructif
- Entraînement sur des situations concrètes : mises en situation

✓ Mise en application concrète, utilisation de la CNV durant l'intersession

✓ Bilan, évaluation et synthèse de la formation