

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

New

## Communication Non Violente

Réf: DDP11

## OBJECTIFS

- > Observer et analyser une situation sans juger
- > Identifier les émotions et les besoins fondamentaux
- > S'exprimer en suivant les étapes du processus de la CNV
- > Ecouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser
- > Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

## PROGRAMME

## 1/ Découvrir la CNV

Un outil pour faciliter la communication et les relations au travail

La place centrale de l'attention et l'intention pour faciliter la communication

Les 4 étapes de la CNV : Observer, Exprimer des sentiments, Identifier son besoin, Formuler une demande

## 2/ Observer et analyser une situation sans juger

Identifier faits, opinions et sentiments, les représentations

Savoir décrire une situation de façon neutre

## 3/ Tirer parti des émotions et des besoins qu'elles expriment

Découvrir les émotions essentielles et reconnaître leur manifestation

Comprendre le rôle des émotions

Identifier les besoins fondamentaux communs

Verbaliser ses émotions pour mieux les canaliser

## 4/ Présenter une demande simple, claire et réalisable

Traduire son besoin en une formulation concrète positive

Formuler une demande recevable

La communication positive

## 5/ Renforcer la coopération

Renforcer la connexion aux autres

Ecouter les émotions des autres avec empathie et leur montrer que vous les avez entendus : l'écoute active et la reformulation

Savoir formuler un feed-back

Donner et recevoir des signes de reconnaissances

## INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu :	Tarifs :	Durée :
St Brieuc- Quimper- Brest	À partir de 560 € HT par stagiaire	2 jours

## POUR QUI ?

> **Prérequis :** Aucun

> **Métiers concernés :** Tout collaborateur souhaitant créer des relations humaines de qualité dans sa vie professionnelle

## PUBLICS

Salarié – Demandeur d'emploi -  
Toute personne intéressée

## LE PARCOURS DE FORMATION

## Type de parcours

> en présentiel et/ou à distance

**Modalités pédagogiques :** Apports théoriques, travail de groupe : études de cas, discussion / échange, brainstorming, mises en situation

**Modalité d'évaluation :** questionnement oral, mises en situations

**Diplôme obtenu :** Attestation de compétences