

COMMUNICATION NON VIOLENTE

Développement Personnel

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

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

Observer et analyser une situation sans juger

- Identifier faits, opinions et sentiments, les représentations
- Savoir décrire une situation de façon neutre

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

Présenter une demande simple, claire et réalisable

- Traduire son besoin en une formulation concrète positive
- Formuler une demande recevable
- La communication positive


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

LE PARCOURS DE FORMATION

Présentiel Distanciel Intra-entreprise Inter-entreprises One to one Duo

- > **Modalités pédagogiques :** Apports théoriques, travail de groupe : études de cas, discussion / échange, brainstorming, mises en situation
- > **Modalité d'évaluation :** Quiz de connaissance - La mise à l'épreuve réelle

 Attestation de compétence



DURÉE

2 jours



PRÉREQUIS

Aucun



TARIFS

À partir de 700€ HT/stagiaire par module



INTERVENANT

Formation assurée par un professionnel du développement personnel



PUBLICS

Tout collaborateur souhaitant créer des relations humaines de qualité dans sa vie professionnelle



ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite



Les +!

> Cette formation vous permet la gestion d'une situation délicate dans le respect de tous en employant la CNV (Communication Non-Violente)