

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



Les + !

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