

# Communication non-violente

Durée :	2 jours
Lieu :	en vos locaux/distanciel possible
Calendrier :	à définir
Groupe :	5 à 15 personnes
Public :	Toute personne désireuse d'améliorer la qualité de sa communication
Formateur·rice·s :	Laurence Moss, Catherine Le Lay, Marine Pansu

La CNV vise à transformer les tensions interpersonnelles en dialogues productifs et utiles. Elle favorise la coopération, le respect de soi et des autres. Elle est fondée sur les expériences non violentes historiques et théoriques ainsi que sur leur analyse (Marshall B. Rosenberg, Carl Rogers, Abraham Maslow). Elle utilise principalement la dimension verbale de la communication.

## Objectif pédagogique global

Instaurer et développer un climat de communication ouvert et bienveillant pour s'entraîner à créer des relations interpersonnelles positives et prévenir les conflits.

## Objectifs pédagogiques spécifiques

- Connaître, reconnaître, écouter, formuler nos besoins
- Observer les situations objectivement, sans juger les personnes, les faits, ou les actes
- Penser en termes d'objectifs réalisables
- Exprimer son ressenti
- Faciliter l'expression du ressenti d'autrui
- Formuler ses attentes, dans un esprit collaboratif
- Développer une démarche assertive et positive

## Méthode pédagogique

Nous proposons une approche de formation participative qui permet l'expression et le partage de chacun. La formation s'adapte aux besoins.

## Programme

- Connaissance de la problématique
- Bilan sur les difficultés rencontrées
- Étude de l'impact des mots
- Les acquis et réflexes
- La gestion des émotions
- L'écoute de soi et de l'autre
- Analyse de situations de conflits
- Mises en situation
- Observer et s'adapter à son interlocuteur (verbal et non-verbal)
- Donner des signes de reconnaissance et un feed-back appropriés
- Utiliser efficacement le silence
- Maitriser les étapes de l'entretien
- Questionner et influencer avec intégrité
- Savoir conclure l'entretien

Cette formation n'est en aucun cas une thérapie individuelle ou collective.

Cette formation est dispensée en français et en anglais