



# AMÉLIORER SON RELATIONNEL GRÂCE À LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

Créer des liens authentiques et respectueux en entreprise avec la CNV

Les collaborateurs peuvent faire face à des difficultés dans leurs échanges, chacun interprétant les mots et les intentions. Ces conflits provoquent des tensions qui nuisent au travail collectif et à la performance du groupe. La Communication non-violente (CNV) encourage à développer la coopération, le dialogue et l'équité entre les collaborateurs et la hiérarchie.

FORMATIONS COURTES

INITIATION

DIST.

Ref. : 3401319

Durée :  
3 jours - 21 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 2225 € HT

Repas inclus

## LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

À distance

07 au 09 sept. 2026

- **07/09/2026 09:00 --> 09/09/2026 17:30 à À distance**
  - 07/09/2026 09:00 --> 07/09/2026 17:30
  - 08/09/2026 09:00 --> 08/09/2026 17:30
  - 09/09/2026 09:00 --> 09/09/2026 17:30

## OBJECTIFS

- Développer une communication bienveillante en toutes situations.
- Intégrer la technique de la communication bienveillante dans sa communication.
- Appliquer la communication bienveillante à ses communications orales.

## EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

## POUR QUI ?

- Dirigeants, cadres, responsables de communication.
- Toute personne désirant s'exprimer avec plus d'authenticité et d'efficacité devant les autres.

## PRÉREQUIS

- Connaître les fondamentaux de la communication orale.

## COMPÉTENCES ACQUISES

- Intégrer la CNV dans sa communication et l'appliquer à ses communications orales.

## PROGRAMME

Pendant  
Améliorer son relationnel grâce à la communication non-violente

**Étudier le concept de la communication non-violente**



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

CFPJ SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : serviceclient@cfpj.com  
Siret 449 557 339 000 32



- Découvrir l'origine de la CNV et la définir.
- Se familiariser avec la terminologie employée.
- Intégrer les avantages à utiliser la CNV : à quels besoins répond-elle ?
- Identifier les champs d'application de la communication bienveillante et l'esprit de la méthode.

### **Intégrer le processus et maîtriser les techniques de la communication non-violente**

- Découvrir les conditions pour appliquer le processus avec bénéfice : empathie, gestion de soi et gestion des émotions.
- Identifier les quatre étapes de la méthode OSBD : observation, sentiment, besoin, demande.
- Reconnaître les quatre façons de percevoir un message négatif.
- Immersion dans le processus de la CNV.

### **Pratiquer la communication non-violente et l'appliquer à ses communications orales**

- Passer en mode non-jugement, adopter une attitude de respect mutuel.
- Découvrir différentes situations en mode non violent.
- Engager un dialogue authentique et constructif.
- S'affirmer grâce à la CNV.
- Développer sa capacité d'être à l'écoute de ses émotions, de ses besoins, de ses valeurs et les exprimer avec authenticité.
- Répondre de façon adaptée au lieu de réagir de façon habituelle.
- Sortir de la colère, de la panique ou encore de l'abattement pour rétablir un état émotionnel équilibré.

*Exercice d'application : réaliser un feedback avec la méthode OSBD*

### **Résoudre un conflit et sortir de situations délicates avec le processus de la communication non-violente**

- Répondre de façon adaptée au lieu de réagir de façon habituelle.
- Sortir de la colère, de la panique ou encore de l'abattement pour rétablir un état émotionnel équilibré.
- Transformer les conflits en dialogue

*Exercice d'application : résoudre une situation conflictuelle réellement rencontrée par les participants avec la méthode OSBD*

## **INTERVENANTS**

Aurore Cohen

Aurore Cohen

Sonia VIDAL

Coach en management, communication interpersonnelle, gestion des émotions et des conflits.

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

CFPJ SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : serviceclient@cfpj.com  
Siret 449 557 339 000 32



Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**. Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

CFPJ SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : [serviceclient@cfpj.com](mailto:serviceclient@cfpj.com)  
Siret 449 557 339 000 32