AMÉLIORER SON RELATIONNEL GRÂCE À LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

Créer des liens authentiques et respectueux en entreprise avec la CNV

FORMATIONS COURTES

INITIATION

DIST.

Ref. : 3401319

Durée :
3 jours - 21 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 2225 € HT

Repas inclus

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.

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

- 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.

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

LIEUX ET DATES

À distance
07 au 09 sept. 2026

Paris
03 au 05 déc. 2025
21 au 23 janv. 2026
01 au 03 avr. 2026
24 au 26 juin 2026
07 au 09 oct. 2026
02 au 04 déc. 2026

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