

COMMUNICATION NON VIOLENTE

Découvrez la Communication non violente et bienveillante, une méthode puissante pour exprimer vos besoins avec clarté, écouter avec empathie et créer des relations harmonieuses.

« Transformez vos conflits en dialogues apaisés et vos relations en opportunités de connexion ! »

Les objectifs (plan de cours au verso)

- Comprendre les principes d'une communication bienveillante et non violente.
- Identifier ses propres émotions et besoins, ainsi que ceux des autres.
- Apprendre à utiliser des outils de communication bienveillante (OSBD, DESC, ...)
- Désamorcer les conflits par une écoute active et une expression claire.
- Appliquer cette communication dans des situations professionnelles et personnelles.

Public visé et prérequis : aucun prérequis

- Managers, équipes RH, professionnels de la santé, personnel en contact avec du public.
- Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et ateliers de mise en situation avec apport d'outils pratiques.
- Méthode participative, mise en application par des exercices.
- Analyse de pratique des outils.

Modalités de suivi de la réalisation et d'évaluation

- Relevé des attentes des participants.
- Feuille d'émargement signée par demi-journée (stagiaires et formateur)
- Suivi des réponses aux attentes des participants.
- Evaluation de la prise en main des outils lors des ateliers de mise en situation.
- Evaluation des acquisitions lors des analyses de pratique.
- Attestation individuelle de fin de formation.
- Option 1, une séance de suivi individualisé pour chaque participant.
- Option 2, une séance d'analyse de mise en pratique, revue des outils après 3 mois.

Durée : 15 heures. 1 journée apports théoriques et outils,
1/2 journée analyse utilisation en situation, revue des outils,
1/2 journée analyse mise en pratique, revue des outils.
Options proposées : option 1 (2h00/participant). Option 2 (4h00)

Tarif : nous consulter. Tarif spécial pour formation intra-entreprise.

Modalités, lieu et délais d'accès :

- **Intra:** nous contacter, mise en place sous 2 semaines.
- **Inter et individuel :** bulletin de préinscription sur cette page.
Dates de session : à définir
- Lieu à préciser en fonction du nombre de participants

Effectif : de 4 à 16 personnes.

pour la réussite de votre entreprise

Les personnes en situation de handicap, intéressées par cette formation, sont invitées à entrer en contact avec nous afin d'étudier ensemble les possibilités de suivi de la formation

Pour toutes informations complémentaires :

Prendre
soin
de
vous
et de vos
collaborateurs

Le programme ci-dessous donne une trame générique des points à aborder dans cet atelier. Nous restons à votre disposition pour ajuster, ensemble, cette trame à vos besoins.



- I. Introduction à la communication non violente et bienveillante.
 - A. Découvrir l'histoire et les fondements.
 - B. Les compétences à développer.
 - C. Comprendre les 4 étapes clés : Observation, Sentiment, Besoin, Demande.
- II. Identifier et exprimer ses émotions et ses besoins.
 - A. Reconnaître ses émotions.
 - B. Distinguer faits, jugements et émotions.
 - C. Reconnaître ses besoins profonds.
 - D. Formuler une expression authentique et non accusatrice.
- III. L'écoute empathique.
 - A. Développer une écoute active et sans jugement.
 - B. Savoir reformuler pour valider la compréhension.
 - C. Créer un espace de sécurité pour l'autre.
- IV. . Désamorcer les conflits.
 - A. Transformer les critiques en demandes claires.
 - B. Gérer les réactions émotionnelles (colère, frustration).
 - C. Trouver des solutions collaboratives.

- V. . Application pratique et intégration.
 - A. Ancrer les apprentissages dans le quotidien.
 - B. Identifier les freins personnels à la communication bienveillante.
 - C. Créer un plan d'action individuel.

Exemples d'activités :

- Exercice d'auto-observation : "Qu'est-ce que je ressens dans cette situation ?"
- Jeu de rôle : reformuler une critique en expression de besoin.
- Travail en sous-groupes pour analyser des cas concrets.
- Exercice de reformulation en binôme.
- Simulation de dialogues avec des situations conflictuelles.
- Analyse des blocages à l'empathie (ex. : projections, interprétations).
- Étude de cas : conflits en entreprise ou en famille.
- Jeu de rôle : négociation avec la méthode apprise.
- Création d'un "kit de survie" pour les situations tendues.
- Apprentissage d'outils concrets (OSBD, DESC, ...).
- Engagement personnel : "Une action que je m'engage à tester cette semaine".

Prendre
soin
de
vous
et de vos
collaborateurs

pour la réussite de votre entreprise