



# LES BASES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE



présentiel



à distance



## PUBLIC

Tous les professionnels libéraux



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## DURÉE

1 journée de 7 heures.



## MOYENS PÉDAGOGIQUES EN PRÉSENTIEL

Salle de formation adaptée et équipée en vidéoprojecteur, en tableau blanc et en paperboard.



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthode démonstrative et active



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

A l'issue de la formation, vos connaissances seront évaluées via :

- Evaluation de la satisfaction des stagiaires
- Questionnaires de fin de formation des stagiaires



## OBJECTIFS DE FORMATION :

Développer ses compétences en matière de communication dans le milieu professionnel.  
Comprendre les mécanismes des relations humaines.  
Établir une meilleure qualité relationnelle pour une plus grande efficacité individuelle et collective.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Comprendre les facteurs qui favorisent une qualité de relations et la motivation à coopérer et ceux qui la bloquent et suscitent de la réaction
- Augmenter sa capacité à préserver ou retrouver son équilibre émotionnel et sa sérénité au travail
- Entendre les émotions et les besoins comme des leviers de motivation des personnes et des équipes
- Construire et maintenir des relations constructives qui :
  - favorisent la confiance, la clarté, la coopération, le respect, l'efficacité dans les relations sont
  - une prévention du stress et de l'épuisement professionnel
- Identifier et dépasser un malentendu, une situation bloquée et en faire une opportunité de dialogue constructif



## ÉLÉMENTS DE CONTENU :

Matin :

- 1/ Créer du lien avec et entre les participants
  - Clarification des intentions d'évolution individuelle des participants en matière de communication
  - Les facteurs favorisant ou nuisant au bien-être et à la motivation à coopérer dans un collectif

2/ S'approprier l'approche proposée par la Communication Non Violente (CNV) :

- un regard positif et confiant sur chaque personne
- une compréhension du fonctionnement de l'être humain : les besoins fondamentaux, en tant que leviers de motivation individuelle.
- le lien besoins-émotions et l'intérêt de la prise en compte des émotions
- le lien comportements-besoins, ainsi qu'une compréhension des comportements non respectueux et des phénomènes de violence

Après-midi :

3/ S'appuyer sur un processus pour vivre ses intentions dans la relation au quotidien

- Une compétence émotionnelle et relationnelle clé.
- Une écoute empathique, pour :
  - prendre soin de soi afin de préserver son équilibre et sa disponibilité
  - savoir écouter afin d'instaurer la confiance, prévenir ou désamorcer les conflits
  - savoir accueillir les critiques sans les prendre contre soi
  - animer les réunions de manière efficace et satisfaisante
  - Bilans individuels de la formation et axes de mise en œuvre personnalisés



**JOURNÉE  
PRISE EN  
CHARGE**

Ces formations peuvent vous intéresser :



RÉDUIRE SA CHARGE  
MENTALE



LES CLEFS DU LACHER PRISE

Dates, lieux et inscription : [www.oriffpl-ns.org](http://www.oriffpl-ns.org)  
Numéro de téléphone unique : 02 35 60 90 55 - [contact@oriffpl-ns.org](mailto:contact@oriffpl-ns.org)