

COMMUNICATION NON VIOLENTE

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les fondements de la communication non violente (CNV)
- Identifier leurs propres modes de communications et leurs impacts.
- Pratiquer l'écoute active et l'expression claire de leurs besoins.
- Prévenir et gérer les tensions de manière constructive.
- Développer des relations professionnelles fondées sur la coopération et la confiance.

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'analyses de situations et d'exercices pratiques.
- Outils d'auto-diagnostic et plan d'action individuel.
- Échanges d'expériences et co-développement entre participants.

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation en début et fin de formation.
- Études de cas et mises en situation.

Inscription

Pour vous inscrire à cette formation, contactez-nous à contact@apoi.re ou au **06 93 87 33 53**. Nous vous accompagnerons dans le processus d'inscription.

Nos formateurs

Consultants spécialisés en psychologie du travail, communication interpersonnelle et gestion des conflits.

Modalités

La formation est accessible après une analyse des besoins réalisée avec l'employeur ou le référent. Le délai d'accès est d'au moins un mois après validation de la demande.

DURÉE : 14 heures = 2 jours de formation

VALIDITÉ : Pas de durée de validité

PUBLIC : Managers, encadrants, salariés, toute personne souhaitant améliorer ses relations professionnelles et prévenir les conflits.

PRÉREQUIS : Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 12 stagiaires maximum

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES : Lors de l'inscription, nous évaluons les adaptations nécessaires, avec l'appui de partenaires, et invitons les personnes en situation de handicap de contacter notre référent **M. BELGUENDOZ Benaouda** par mail à direction@apoi.re.

ATTESTATION : Une attestation de formation sera délivrée aux participants ayant validé les acquis et justifié de leur assiduité tout au long de la session.

COMMUNICATION NON VIOLENTE

Programme

Jour 1

Module 1 : Comprendre la CNV et ses enjeux

- Origines et principes fondateurs de la CNV.
- Les 4 étapes : observation, sentiments, besoins et demande.
- Différence entre communication violente et non violente.
- Les obstacles fréquents à une communication respectueuse.

Module 2 : Repérer et diagnostiquer les signaux d'alerte

- Repérer ses propres modes de communication.
- Identifier sans juger : distinguer observation et interprétation.
- Pratiquer l'écoute active et empathique.
- Exercices d'observation et de reformulation.

Jour 2

Module 3 : S'exprimer avec authenticité et clarté

- Identifier et exprimer ses sentiments sans accusation.
- Formuler des demandes claires et réalisables.
- Exprimer un désaccord sans agressivité.
- Transformer un reproche en demande constructive.

Module 4 : Prévenir et gérer les tensions

- Identifier les situations de communication difficiles au travail.
- Utiliser la CNV dans les situations de conflit.
- Favoriser la coopération et la confiance dans les relations professionnelles.
- Jeux de rôle et mises en situation réalistes.

