

# COMMUNICATION BIENVEILLANTE & NON VIOLENTE

*Pour établir des relations basées sur la sincérité et l'empathie*



## DUREE

2 jours – 14 heures

## OBJECTIFS

- Améliorer la façon de s'exprimer pour développer des relations constructives

## COMPETENCES VISEES

- Déceler les obstacles à la communication authentique
- Reconnaître ce qui se passe en soi : identifier ses émotions et ses besoins
- S'exprimer pour augmenter ses chances d'être entendu
- Ecouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser
- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

## POUR QUI

- Toute personne souhaitant développer et instaurer une communication bienveillante et relationnelle dans le respect de soi et des autres

## PREREQUIS

Aucun

## PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

## MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant et formateur professionnel pour adulte, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une solide expérience en face-à-face pédagogique.

## DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

## LIVRABLE

Support de cours dématérialisé.

## TARIF

Nous consulter.

## PROGRAMME

### I. IDENTIFIER LES OBSTACLES A UNE COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

- Repérer les pièges et freins à une communication authentique : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations
- Comprendre la place centrale de l'intention et de l'attention dans la communication
- Développer sa conscience de soi et de l'autre
- Découvrir les 4 temps de la CNV : observation, conscience des sentiments, conscience des besoins et expression

### II. PRENDRE SES BESOINS ET EMOTIONS EN CONSIDERATION POUR S'EXPRIMER DE FAÇON AUTHENTIQUE

- Accueillir ses émotions et les exprimer
- Identifier ses besoins
- Traduire ses jugements en expression de sentiments et de besoins pour mieux se faire comprendre
- Trouver le juste équilibre entre authenticité et contrôle de soi en entreprise
- S'affirmer dans le respect de soi et de l'autre

### III. DEVELOPPER SON ECOUTE ACTIVE ET EMPATHIQUE POUR MIEUX COMMUNIQUER

- Identifier l'origine de ses réactions impulsives
- Expérimenter les techniques et outils de l'écoute active : feedback, reformulation, questionnement, précision...
- Recevoir une critique comme une occasion de communiquer
- Ajuster sa distance entre soi et les autres

### IV. OSER S'EXPRIMER ET SAVOIR DEMANDER

- Préparer et formuler une demande
- Oser intervenir et improviser

### V. SAVOIR DIRE « NON »

- Oser dire « non » sans culpabilité et recevoir un refus sans se sentir « victime »
- S'exprimer dans des situations difficiles
- Transformer les refus et les désaccords en communication positive

## EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

## ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

## VALIDATION

Attestation de fin de formation



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com