



FORMATION EN PRÉSENTIEL

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Dernière mise à jour le 12/10/2023.

OBJECTIF

Être en mesure d'éviter ou de résoudre un conflit en ayant recours à la bienveillance, tout en affirmant sa position

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable d'identifier les pièges et les obstacles de la communication
- Être capable de mettre en place une communication assertive
- Être capable de développer un climat de communication bienveillant sans se mettre en insécurité émotionnelle
- Être capable de mettre en pratique les différentes étapes de la Communication Non Violente

PUBLIC CONCERNÉ

Tout acteur de l'entreprise

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription 24 heures avant.

Tarif

Nous consulter

Réf.

PRO-000153

Contact

0980493771
info@starter-formation.fr
http://starter-formation.fr

PRÉ-REQUIS

- Comprendre, savoir lire et écrire le Français.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Bâtiment conforme aux normes d'accessibilité. Faire une demande d'inscription par mail, ou par téléphone au plus tard 24 heures avant le début de la formation

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Apport théorique et pratique. Ordinateur, diaporamas, vidéos...



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

4 mini > 12 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)



PROGRAMME

DÉCOUVERTE DE LA CNV : Comment faciliter le dialogue en repérant les pièges et les obstacles de la communication ?

Distinguer les jugements, les interprétations, l'étiquetage et les destructeurs de liens.

Prendre conscience de soi et prendre conscience de l'autre.

Reconnaître les caractéristiques sociales et personnelles.

IDENTIFIER LES 4 ETAPES DE LA CNV : Comment accéder à une communication constructive ?

Observer et rester factuel.

Accueillir et comprendre ses émotions.

Identifier ses propres besoins et ceux de son interlocuteur.

Exprimer sa demande en s'appuyant sur ses sentiments, tout en restant maître de soi. L'importance d'un feed-back constructif.

Lâcher-prise.

Oser s'affirmer en alliant spontanéité et self-control.

L'EMPATHIE BIENVEILLANTE COMME OUTIL DE COMMUNICATION : Développer un climat propice à la communication.

Décoder les différents niveaux de l'empathie.

Identifier les réactions dites « impulsives » et leur faire face.

Pratiquer l'écoute active afin de faciliter la synchronisation comportementale.

ABORDER UNE SITUATION DELICATE TOUT EN GARDANT SA SECURITE INTERIEURE : Utiliser l'assertivité pour obtenir une réponse acceptable.

Comprendre ce qui se cache derrière un malaise et trouver sa légitimité.

Préparer sa demande et faciliter la transmission du message.

Aller jusqu'au bout de la démarche pour affirmer sa demande, sans blesser ni contraindre.

EXPRIMER SA PENSEE EN RESPECTANT SES BESOINS ET CEUX DE SON INTERLOCUTEUR : Savoir dire « NON », « OUI », « MERCI »

Savoir accueillir un refus et savoir dire « NON » sans culpabiliser.

Identifier ce qui se cache derrière un « OUI » et derrière un « NON »

Distinguer « COMPROMIS », « EXCUSES » et « JUSTIFICATION ».

Exprimer de la reconnaissance et de la gratitude sans se sentir gêné ou redevable.

LES PLUS

Méthodes pédagogiques énergiques assurant un rythme de formation stimulant ; mises en situation des stagiaires à partir de situations vécues et de cas pratiques personnalisés.

INTERVENANT(S)

Formateur spécialisé en gestion des conflits: Gendarmes, Policiers...

ÉVALUATION

Le formateur évalue tout au long de la formation l'assimilation et la compréhension des enseignements apportés, notamment à travers des cas pratiques et des mises en situation.

ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation.

