Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.09

# Apprendre et mettre en pratique les bases de la Communication Non Violente (CNV)

## Public

Tout public

## Prérequis

Aucun

## Durée

2 jours, soit 14 heures

## Dates et lieu

19-20 mai 2027 à Paris – Date limite d'inscription : 19 avril 2027

## Nombre de stagiaires

4 personnes minimum - 12 personnes maximum

## Coût pédagogique

780 € nets de taxes

## Intervenant

Joachim PAVIOT

## Objectifs pédagogiques

S'affirmer avec bienveillance, analyser et comprendre le comportement de ses interlocuteurs
Apprendre l'écoute empathique, développer son intelligence émotionnelle
Pratiquer le dialogue même en situation difficile, acquérir un comportement assertif dans toutes les situations du quotidien

## Méthodes pédagogiques

Travail sur les représentations
Apports théoriques illustrés d'exemples
Exercices d'intégration et mise en situation
Analyse de cas concrets

## Modalités d'évaluation

Test d'autopositionnement avant et après la formation
Validation des objectifs pédagogiques par une évaluation de fin de formation
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Certificat de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

# Apprendre et mettre en pratique les bases de la Communication Non Violente (CNV)

## Contenu

✓ Comprendre les comportements et identifier les impasses de la communication relationnelle
- Analyser les situations d'inconfort et de confort à partir d'exemple de terrain
- Comprendre la relation interpersonnelle et les impasses les plus fréquentes dans une relation au travail
- Développer l'authenticité au travail
- Transformer le « tu » qui « tue » en « jeu » du « je »

✓ Développer sa capacité d'écoute et d'accueil des émotions
- Expérimenter des exercices de Communication Non Violente pour travailler l'écoute active
- Accueillir l'émotion de l'autre sans se laisser impacter négativement
- Apporter de la distanciation tout en restant en écoute bienveillante
- Identifier les émotions et besoins
- S'entraîner à la pratique de la reformulation

✓ Mettre en pratique l'expression authentique
- Expérimenter des exercices de Communication Non Violente pour travailler l'expression authentique
- Les 2 types de messages : Cadeau et Toxique
- Définir l'attente de l'autre vis-à-vis de soi
- Donner du sens à ses actions en formulant ses besoins
- Dire non sans froisser ou mentir
- Faire une demande claire, précise et positive
- Coconstruire et négocier les solutions

## Indicateurs de résultats

1 groupe en inter entre septembre 2025 et août 2026 – 5 personnes formées
Taux de satisfaction : 94 %

13 groupes en intra en 2023 – 120 personnes formées
100% des stagiaires sont très satisfaits et satisfaits de la formation