

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

18-19 mai 2026 à Paris – **Date limite d'inscription** : 20 avril 2026

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

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

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