

Mieux communiquer avec la Communication Non Violente : les clés pour transformer vos relations

Communiquer pour des relations constructives

Informations clés

-  Intra-entreprise
-  1 jour - (7 heures)
-  Présentiel : dans vos locaux ou les nôtres
-  Adaptation possible pour les personnes en situation de handicap
Nous contacter

4,75/5
Pédagogie du formateur

4,75/5
Ecoute des besoins des stagiaires

sessions 2026

Modalité d'accès et délais

Etude de votre demande
Etablissement d'un devis
Mise en place sous 2 mois

Cibles

Managers, collaborateurs souhaitant améliorer ses compétences en communication.

Matériel nécessaire

Aucun matériel nécessaire.

Pré-requis

Aucun pré-requis,

Attestations de fin de formation

Remise à l'issue de la formation et du questionnaire

Pourquoi participer

Nous passons une grande partie de notre temps à communiquer, souvent sans avoir appris à le faire de manière consciente et ajustée. Lorsque l'écoute, la clarté ou l'expression des besoins font défaut, les échanges peuvent rapidement générer incompréhensions, tensions ou conflits.

Cette formation d'une journée propose une découverte structurée et opérationnelle de la Communication Non Violente (CNV), pour développer une communication plus claire, respectueuse et responsable. Elle permet d'acquérir des repères concrets pour mieux s'exprimer, écouter avec empathie et transformer les situations de tension en opportunités de dialogue et de coopération.

Les objectifs de la formation

À l'issue de cette formation, vous serez capable de:

- Comprendre les principes fondamentaux de la Communication Non Violente (CNV)
- Identifier et exprimer clairement leurs émotions et leurs besoins
- Formuler des demandes claires, concrètes et responsables
- Développer une écoute empathique et une posture relationnelle ajustée
- Utiliser le processus CNV pour prévenir et gérer les situations de tension ou de conflit

La pédagogie

La formation repose sur une **pédagogie active, expérientielle et participative**, favorisant l'implication personnelle des participants et l'ancrage des apprentissages.

Les apports théoriques sont ciblés et illustrés par des exercices d'introspection, des mises en situation, des jeux de rôle, des analyses de situations professionnelles et des échanges entre pairs, permettant de relier immédiatement les concepts de la CNV à la réalité du terrain.

L'apprentissage alterne **temps de réflexion individuelle, pratiques guidées et débriefings collectifs**, afin de développer à la fois la compréhension du processus CNV et la capacité à l'utiliser concrètement dans les interactions professionnelles.

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation et en fin de journée.

Elle repose sur :

- un auto-positionnement des participants en début et en fin de formation, permettant de mesurer l'évolution de leur compréhension et de leurs pratiques en communication,
- des exercices pratiques et mises en situation, observés et débriefés collectivement,
- des échanges réflexifs favorisant la prise de recul et l'appropriation du processus de Communication Non Violente.