

# DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE À UNE COMMUNICATION APAISÉE

**2 jours**

## AMÉLIORER LA QUALITÉ DE SA COMMUNICATION DANS UN RÔLE MANAGÉRIAL

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### DÉCOUVRIR LES FONDAMENTAUX DU PROCESSUS DE COMMUNICATION NON VIOLENTE

- › Définir l'expression « Communication non violente »
- › Prendre conscience des difficultés qui entravent la communication dans l'univers professionnel et repérer les leviers qui la facilitent
- › Découvrir le modèle de Marshall Rosenberg
- › Intégrer les quatre étapes du processus de CNV

Autodiagnostic : faire son bilan personnel

Activité : parlez-vous couramment chacal ?

#### UN PREMIER PAS VERS LA QUALITÉ RELATIONNELLE

- › Prendre du recul et clarifier ce qui se passe en moi : se recentrer sur l'intention
- › Mieux se comprendre : accueillir et mettre en mots les émotions
- › Préciser ce qui est important pour moi : nos limites et nos besoins
- › Formuler une demande : s'exprimer pour être entendu

Activité : identifier ce qui se passe en moi

Activité : "parler juste", en utilisant la grille CNV

Mise en situation : une première expérimentation en mode girafe

#### ACQUÉRIR DES OUTILS POUR PROGRESSER À LA RENCONTRE DE L'AUTRE

- › Se familiariser avec l'authenticité, la bienveillance et l'empathie : agir sur ce qui dépend de nous
- › Offrir une qualité de présence : le pouvoir de se mettre en lien
- › Améliorer son écoute pour établir les bases d'un dialogue apaisé en entreprise

Activité : ce que l'on peut faire de pire pour créer de la violence dans une communication

Cas pratique : articuler les différents temps du dialogue par des mises en situation

Mise en situation : la posture d'ouverture

#### ALLER PLUS LOIN : UN PAS DE PLUS VERS UNE COMMUNICATION APAISÉE

- › Communiquer autrement : favoriser le dialogue et la coopération dans les relations professionnelles
- › Faire preuve d'assertivité : l'expression au service de la relation
- › Maintenir le dialogue ouvert pour coconstruire les solutions
- › Transformer les situations de désaccord en opportunités de dialogues
- › Construire et pérenniser un mode de relation constructif

Activité : développer le respect au travail

Mise en situation : utiliser le processus de CNV dans les situations conflictuelles

Autodiagnostic : parlez-vous couramment girafe ?

#### OBJECTIFS

- Identifier les bénéfices d'une communication apaisée en milieu professionnel.
- Expérimenter les étapes du processus de CNV.
- Expliciter ce qui se passe en soi pour initier des échanges constructifs.
- Prendre en compte ses émotions et ses besoins et ceux des autres pour les exprimer de manière adéquate en entreprise.
- Adopter une posture managériale collaborative et apaisée.

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Deux jours dédiés à développer sa qualité relationnelle
- De nombreuses mises en application et des conseils concrets pour améliorer ses échanges interprofessionnels
- Un climat propice pour remettre en cause ses pratiques et les améliorer
- La découverte des 4 clés qui mènent au succès

#### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout manager souhaitant être acteur de sa communication professionnelle et améliorer la qualité de ses relations interpersonnelles

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Un questionnaire sur les attentes des participants est adressé 15 jours avant le début de la formation. Les méthodes pédagogiques incluent des apports théoriques et pratiques, un travail sur des cas concrets et des exemples d'application. Un support pédagogique est remis à chaque participant, et un accès personnel en ligne permet d'accéder à des e-ressources à l'issue de la formation. Nos consultants sont sélectionnés pour leur expertise métier, leurs compétences pédagogiques et leurs expériences professionnelles.

#### SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid

#### TARIFS

1 520 € HT - Réf : PNL-CNVM

Validité : 30 juin 2024

#### PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse :  
 les 13 et 14 mai 2024  
 les 18 et 19 novembre 2024

