

Sensibilisation à la communication non violente (CNV)

• Communiquer avec bienveillance même dans les situations les plus difficiles.



Tout public.

6 juin
durée : 7h

PRÉSENTATION

La Communication Non Violente permet d'accueillir et gérer les émotions, identifier les besoins, décoder les messages de ses interlocuteurs pour, entre autres, développer son assertivité, rassurer et instaurer une relation de confiance, trouver des solutions pertinentes aux problèmes rencontrés, transformer les désaccords en opportunités de dialogue.

Tarif
790€ HT
Déjeuner inclus
9h - 17h30

OBJECTIFS :

- Comprendre les 4 étapes de la Communication Non Violente
- Adopter une posture collaborative
- Développer son assertivité
- Gagner en clarté dans sa communication
- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

LE PROGRAMME

1

Pourquoi Communication « non violente » ?
Histoire de la CNV.

2

À quoi sert la CNV, quand l'utiliser ?
Pertinence en milieu professionnel, utilité dans la gestion des conflits.

3

Les 4 étapes de la CNV : l'OSBD
Observation : communiquer les faits, sentiments : comprendre et exprimer ses émotions, ses ressentis, besoins : savoir les identifier, les comprendre et les exprimer, demande : formuler une demande concrète.

4

Le NON, une véritable opportunité !
Savoir dire non tout en préservant la coopération et la communication
Entendre le non comme l'occasion d'une recherche de solution constructive.

5

Mises en pratique à l'aide de situations vécues rapportées par les participants.

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques.
- Questionnements.
- Echanges et exercices de mises en situations pour ressentir cette posture de communication.



Animé par **Hélène Bourreau.**

Après 20 ans dans des fonctions Commerciales & Marketing à l'international, le management de groupes de projets, Hélène se forme aux Neurosciences, à la CNV (Communication Non Violente) et à la Médiation. Elle exerce aujourd'hui comme Médiateur pour les entreprises et Formatrice, notamment sur les thématiques de communications interpersonnelles.