

## Développer ses compétences relationnelles grâce à la communication non violente (CNV)

Cette formation, destinée à toute personne souhaitant développer une approche sereine dans ses relations professionnelles et/ou personnelles grâce à la CNV, et permet aux participants d'acquérir et valoriser des outils et techniques visant une maîtrise de la communication non-violente.



750,00 € Net de taxe



21 heures



En classes virtuelles



Attestation de fin de formation

### Objectifs

- Comprendre les différents types et niveaux de communication pour mieux les appréhender,
- Développer l'aisance relationnelle grâce à la CNV,
- Désamorcer les conflits et jeux de pouvoirs grâce à la CNV,
- Développer une écoute empathique et une communication bienveillante.

### Public concerné et prérequis

Aucun prérequis

### Moyens pédagogiques et matériels

Lecture de documents  
Etudes de cas  
Mise en application des outils pratiques de relaxation  
Réflexion de groupe  
Supports de cours numérique

### Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire à choix multiples  
Questionnaire de satisfaction à chaud  
Questionnaire de satisfaction à froid

### Taux de satisfaction

Nouveauté 2024

### Taux de réussite

Nouveauté 2024

### Type d'Intervenant

Sophrologue spécialisé en gestion des émotions et en communication non-violente

### Effectif maximal

15 stagiaires

### Délais d'accès à la formation

Environ tous les 3 à 4 mois

### Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Formation se déroulant en classes virtuelles  
Référénte Handicap : COLLET-BEILLON Julie :  
04.76.22.80.43

### Matériel à prévoir

Aucun matériel spécifique à prévoir

### Afin de vous sécuriser, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Masques
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

## Débouchés et + métier

Acquérir et valoriser des outils et techniques visant à développer ses compétences relationnelles et professionnelles grâce à la CNV

## Programme

---

- I. Définir la Communication Non-Violente
- II. Origines de la Communication Non-Violente
- III. Objectif de la Communication Non-Violente
- IV. Piliers de la Communication Non-Violente
- V. Études menées sur la Communication Non-Violente
  1. La CNV étudiée en prison
  2. La CNV étudiée en psychiatrie
  3. La CNV étudiée à l'école
- VI. Comprendre la communication
  1. Définir la communication
  2. Les différents types de communication
  3. Les niveaux de communication
  4. Les subtilités de la communication
- VII. Aisance relationnelle
  1. L'importance d'une bonne qualité relationnelle
  2. Établir une bonne qualité relationnelle
- VIII. Application de la Communication Non-Violente
  1. Définir la méthode OSBD et ses avantages
  2. Expliquer la méthode OSBD
  3. Communication Non-Violente imagée
  4. Mise en Pratique de la Communication Non-Violente
- IX. Apprendre à gérer les conflits sans violence
- X. Les jeux de pouvoir
  1. Définir les jeux de pouvoirs relationnels
  2. Développement des jeux de pouvoir
  3. Désamorcer les jeux de pouvoir avec la CNV