

Communiquer de façon non violente : développer la bienveillance avec la communication non violente (CNV)

Public & prérequis

Manager ou cadre souhaitant développer une relation managériale bienveillante et performante
Aucun prérequis nécessaire

Objectifs : aptitudes & compétences

- Comprendre les fondamentaux de la communication non violente
- Développer l'empathie
- Gérer ses émotions avec conscience

Méthodes pédagogiques

- Des approches didactiques et analyses de pratiques d'entreprises
- Exercices individuels, test d'auto-positionnement
- Alternance d'échanges en groupe et d'apports théoriques

Modalités & délais d'accès

En intra entreprise & en présentiel
6 à 8 personnes
Dates en fonction de la demande & de la disponibilité
Questionnaire d'évaluation en fin de formation
Attestation de fin de formation

Tarifs

Sur demande selon le nombre de participant

Durée

1 journée

Contenu

La communication non violente

- Définition
- Les jugements, évaluations néfastes à la communication du quotidien

Les 4 étapes de la CNV

- L'observation
- La conscience des sentiments
- La conscience des besoins
- L'expression de la demande

La conscience de soi

- Ses émotions
- Ses réactions et modes communicationnels

Ses émotions

- Les différents types d'émotions
- La roue des émotions
- Accueil et expression

L'écoute empathique

- Les types d'écoute
- La reformulation

Accessibilité au public en situation de handicap

Adaptation en fonction de l'entreprise