Programme de formation

Communiquer de manière 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.

500,00 € Net de taxe	14 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
Référente Handicap : COLLET-BEILLON Julie : 04.76.22.80.43

Matériel à prévoir
Aucun matériel spécifique à prévoir

Afin de suivre la formation, merci de prévoir également le matériel suivant :
- ✓ 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