



2 JOURS

E-Learning 30min

# Communiquer de manière constructive avec la CNV

## Module 1 : les fondamentaux



### PUBLICS CONCERNÉS

- Toute personne souhaitant développer une communication constructive dans le cadre professionnel



### PRÉREQUIS

- Aucun



### OBJECTIFS

- Apprendre à identifier les critères d'une communication constructive
- Identifier les besoins à l'origine des tensions
- Expérimenter les 4 étapes de la CNV

### LIEUX

- Salle de formation à Clichy-la-Garenne (92110) ou à Paris 2ème

### MODALITÉS

- INTER ou INTRA à partir de 4 participants
- Présentiel ou classe virtuelle
- Accueil avec café, thé, eau, jus d'orange et gâteaux

### FINANCEMENT

- Par téléphone : 01 47 39 02 02



### PROGRAMME

#### AMONT : MODULES E-LEARNING :

- Introduction à la communication interpersonnelle (30 minutes)

#### 1. DECOUVRIR LE CONCEPT DE COMMUNICATION NON VIOLENTE

- Comprendre la philosophie de la CNV
- Découvrir le processus de la CNV

#### 2. IDENTIFIER LES CRITERES D'UNE RELATION RESPECTUEUSE DE SOI ET DE L'AUTRE

- Repérer les freins :
  - Le cadre de référence
  - La communication verbale/non verbale
  - Les mécanismes de défenses
- Mettre en place les conditions pour pratiquer la CNV : l'assertivité et l'écoute active

#### 3. PRATIQUER LA CNV POUR AMELIORER LES INTERACTIONS PROFESSIONNELLES

- Observer sans évaluer
- Identifier et exprimer ses sentiments
- Clarifier ses besoins
- Formuler une demande

#### 4. PLAN DE PROGRES INDIVIDUEL (PPI) ET CLOTURE DE LA SESSION

- Élaboration son Plan de progrès individuel
- Validation des apports par rapport aux attentes
- E-Quiz de fin de formation
- Conclusion et clôture du stage



### MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Exercices d'application
- Echanges et débats
- Autodiagnostic : mon assertivité
- Mise en pratique sous forme de jeu de rôle à partir des situations des participants
- Autopositionnement : mes points forts / à améliorer dans ma communication

