



## Communication non violente



SUPER  
FORMATION **S**.com

<b>Titre du stage</b>	Communication non violente
<b>Contexte d'évolution</b>	<p>Parce que savoir communiquer en entreprise est parfois ce qui fait défaut dans une organisation, dans les relations entre manager et employé ou entre collègues, il est nécessaire de se former à cet art millénaire qui est de savoir communiquer.</p> <p>Le manque de communication ou la mauvaise communication peut être une vraie source de tension au quotidien.</p> <p>Pour remédier à cela et avoir des relations plus harmonieuses et honnêtes les uns avec les autres, des techniques de communication non violente existent. Comment faire un feedback et critiquer un travail sans heurter une personne ? Comment exprimer quelque chose qui nous blesse ou nous énerve sans risquer de créer un conflit ?</p> <p>La communication non violente (CNV) repose sur une prise de conscience de notre manière de communiquer et de son impact. Car toute violence devient parasite dans un échange relationnel.</p>
<b>Objectifs de formation</b>	<p><b>Être capable de :</b></p> <p>Mieux communiquer au quotidien</p> <p>Sortir des rapports de force</p> <p>Eradiquer les conflits</p> <p>Identifier les besoins de l'autre</p> <p>Echanger dans la bienveillance</p> <p>Nourrir une relation pour la rendre constructive</p>
<b>Contenu pédagogique</b>	<p>Comprendre la CNV en 20 étapes.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Comprendre l'élan du cœur</li> <li>2 Observer un comportement concret qui affecte son bien-être.</li> <li>3 Réagir à ce comportement par un sentiment.</li> <li>4 Cerner les désirs, besoins ou valeurs qui ont éveillé ce sentiment.</li> <li>5 Demander à l'autre des actions concrètes qui contribueront à notre bien-être.</li> <li>6 Quand la communication entrave la bienveillance</li> <li>7 Les jugements moralisants :</li> <li>8 Faire des comparaisons :</li> <li>9 Nier ses responsabilités :</li> <li>10 Exprimer ses désirs sous la forme d'exigences qui font peser la menace d'un reproche ou de représailles :</li> <li>11 Observer sans juger</li> <li>12 Identifier et exprimer les sentiments nobles</li> <li>13 Prendre la responsabilité de ses sentiments exprimés</li> <li>14 Demander ce qui contribuerait à notre bien-être</li> <li>15 Recevoir avec de l'empathie</li> <li>16 Le pouvoir de l'empathie et ses conséquences</li> <li>17 Exprimer pleinement une colère maîtrisée</li> <li>18 L'usage de la force dans un but de protection partagée</li> <li>19 Se libérer et apporter un soutien à autrui</li> </ol>

	20 Exprimer sa reconnaissance par la Communication Non Violente
<b>Méthodes pédagogiques</b>	Notions de base Cours théoriques renforcées Mise en situation Atelier de communication Situation d'entraînement pratique Acquisition de nouveau réflexes
<b>Modalités d'évaluation</b>	Questions – réponses – Partage en groupes – QCM.
<b>Les +</b>	Les stimulations et les découvertes de ces journées permettront aux participants de prendre confiance pour utiliser de nouvelles méthodes et mieux communiquer ensemble dans l'entreprise. Les journées seront construites et animées en tenant compte des expériences concrètes des participants, de leurs questionnements et des suggestions évoquées et des décisions pouvant être prises sur place d'un commun accord.
<b>Public ciblé</b>	Tout professionnel volontaire pour développer sa communication avec les autres.
<b>Prérequis</b>	Tout salarié amené désireux de maîtriser les règles de la communication non violente dans son lieu de travail ou dans sa vie personnelle.
<b>Spécificités</b>	Un test de personnalité orientée « Diagnostic de mes aptitudes à communiquer de manière non violente » est proposé à chaque participant et partagé en groupe pour ceux qui le souhaitent. Un livret pédagogique sera remis à chaque stagiaire sur le thème traité. Le déroulement pédagogique étant bien horodaté, le formateur se réserve le droit de l'adapter au dernier moment, selon les besoins qu'il percevra durant la formation, et cela dans le but d'augmenter la congruence de la formation avec les besoins des stagiaires. Il sera tenu compte d'une adaptation des débuts et fin des horaires de la formation pour s'adapter au rythme choisi en commun.
<b>Durée</b>	2 journées de formation, la dernière demi-journée pourrait se vivre comme une journée d'évaluation spéciale centrée sur l'assimilation des nouvelles connaissances.
<b>Dates</b>	Selon votre convenance.
<b>Prix</b>	1150 euros
<b>Lieu</b>	Salle équipée ou autre lieu à définir.
<b>Intervenant</b>	Pierre Bagnoly – Formateur intervenant spécialisé dans

	<p>l'accompagnement des équipes depuis 2000 sur des formations en inters et en intra. Diplômes (voir CV).</p> <p>Master 2 en Gestion des Entreprises publiques – Master 2 en Sciences Humaines. Diplôme Universitaire de formateur.</p> <p>13 000 professionnels formés dans le cadre de la formation continue.</p>
<b>Référence du stage</b>	Communication non violente - SF – COMM 2 .
<b>Contact</b> ©	Pierre Bagnoly 06 62 26 66 67 – <a href="mailto:contact@bagnoly.com">contact@bagnoly.com</a> - <a href="http://www.bagnoly.com">www.bagnoly.com</a>