

# Améliorer ses relations professionnelles et limiter les tensions grâce à la Communication Non Violente (CNV)

Développement personnel et efficacité professionnelle Management d'équipe / Leadership - 2025

## La formation en résumé

Les enjeux et conflits relationnels sont aujourd'hui au cœur des relations professionnelles. Apprendre à pacifier ses rapports aux autres, pratiquer l'écoute empathique, identifier ses besoins et respecter ceux des autres, deviennent autant d'objectifs de réussite professionnelle

### Objectifs :

- Appréhender les fondamentaux des techniques de la Communication Non Violente dans l'intention de créer ou préserver une qualité de relation professionnelle : pour soi, avec les autres

### Participants :

Tout collaborateur souhaitant développer et instaurer une communication bienveillante et relationnelle dans le respect mutuel de chacun

### Prérequis :

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

## Le contenu

### Qu'est-ce que la communication non violente?

- Les styles de communication : Passive, Agressive, Manipulation ou Assertive
- Comprendre l'impact de la Communication Verbale et Non Verbale
- Identifier les pièges des interprétations
- Utiliser des mots justes et des faits précis
- Mieux comprendre l'autre

### Auto-Analyse sur ses schémas de communication

- Identifier ses styles de communications utilisés au travail
- Comprendre son fonctionnement personnel
- Identifier ses propres difficultés de communication pour mieux y remédier

### Processus de la CNV : Ecouter, Questionner, Reformuler

- Découvrir et pratiquer l'écoute active
- Poser les bonnes questions pour mieux comprendre l'autre
- Reformuler pour éviter les malentendus
- Écouter, Questionner et Reformuler pour améliorer sa communication au travail

### Eviter, Réguler les situations conflictuelles avec la CNV

- Identifier ses émotions et ses besoins pour mieux communiquer
- Les 4 moyens de réagir à une situation
- Découvrir la méthode DESC - Décrire, Exprimer, Solution, Conclusion
- Détails et importance de chaque étape de la méthode DESC
- Mettre en place un plan d'action personnalisé

### Les + de la formation:

Cette formation est basée sur des cas pratiques adaptés à vos situations professionnelles, *Mise en situation, échanges, exercices de développement personnel*

**1 565 €**

(non assujetti à la TVA)



**2 jours**



(14 heures)



Mises en situation



Appartient au(x) cycle(s) :

Cycle Communication

## Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 17/04, 18/04
- 17/11, 18/11

# Moyens pédagogiques et d'encadrement

## **Moyens pédagogiques et d'encadrement :**

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises

Support de formation remis aux participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de nos formateurs experts de son domaine et sélectionné selon un processus qualité certifié. Les formateurs sont accompagnés par notre pôle pédagogique intégré « [Agir et Apprendre](#) ». Parcours du formateur disponible sur simple demande.

## **Suivi et évaluation de la formation :**

Un questionnaire d'analyse des besoins comprenant un auto-positionnement est envoyé en amont de la formation.

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

