

# DÉVELOPPER SA COMMUNICATION NON VIOLENTE



## ELEVAE FORMATION

Téléphone : 06.62.51.26.86

E-mail : contact@elevae-formation.fr

Site web : www.elevae-formation.fr

### POUR QUI ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer la qualité de leurs interactions, quel que soit le secteur d'activité.

### DUREE

2 jours / 14 heures

### PREREQUIS

aucun

### METHODES PEDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Alternance des méthodes et outils pédagogiques pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

Cette approche permet aux stagiaires de repartir avec des outils opérationnels directement utilisables.

Découvrez des outils concrets pour prévenir les conflits, développer des relations authentiques et renforcer la coopération au sein de vos équipes. Grâce à une approche participative et opérationnelle, managers et collaborateurs apprendront à mieux s'exprimer, écouter et gérer les situations difficiles pour installer une culture de travail sereine et efficace.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les enjeux de la CNV et son utilité en entreprise
- Maîtriser le processus OSBD et les outils de communication bienveillante
- S'exprimer avec authenticité et pratiquer l'écoute empathique dans ses relations de travail
- Gérer les situations difficiles et intégrer la CNV dans la culture d'équipe

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Comprendre les enjeux de la CNV et son utilité en entreprise

- Identifier les principaux obstacles à la communication au travail
- Expliquer les bénéfices de la CNV pour la qualité de vie au travail et la performance collective.
- Reconnaître les situations professionnelles propices à l'utilisation de la CNV.

#### Maîtriser le processus OSBD et les outils de communication bienveillante

- Appliquer les quatre étapes du processus OSBD à des situations professionnelles concrètes.
- Distinguer observations factuelles et jugements/évaluations, en utilisant des outils spécifiques.
- Mettre en pratique l'auto-empathie pour clarifier ses besoins/émotions avant toute interaction professionnelle délicate.

#### S'exprimer avec authenticité et pratiquer l'écoute empathique dans ses relations de travail

- Formuler des messages authentiques et assertifs à l'aide du processus OSBD, adaptés à différents contextes
- Pratiquer l'écoute empathique grâce à des outils concrets
- Transformer les jugements ou critiques en besoins et demandes claires.

#### Gérer les situations difficiles et intégrer la CNV dans la culture d'équipe

- Mettre en œuvre les outils CNV pour désamorcer les conflits et gérer les situations tendues ou à forts enjeux.
- Développer une posture proactive, savoir poser des limites et formuler/recevoir des demandes dans le respect de soi et des autres.
- Élaborer un plan d'action personnel pour intégrer durablement la CNV dans son activité professionnelle.