

DÉVELOPPER SA COMMUNICATION NON VIOLENTE

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.

ELEVAE FORMATION



06.62.51.26.86



contact@elevae-formation.fr



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.