



**AMELIORER SES QUALITES RELATIONNELLES GRACE A
LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)**

46 rue Saint Firmin – 12850 Onet-le-Château – Tél. : 05 65 78 08 23 – Fax : 05 65 78 68 28
Email : contact@humanis-ipa.com – Adresse internet : www.humanis-ipa.com
SARL au capital de 7622,45 € - RCS Rodez B 419 856 497 – Code APE 8559 A

Améliorer ses qualités relationnelles grâce à la Communication Non Violente

Contexte :

La Communication non violente (CNV) est une des techniques de communication qui invite à repenser sa relation à l'autre. Elle a été mise au point par Marshall Rosenberg (1934-2015), un psychologue américain fortement inspiré par la philosophie et la figure de Gandhi.

La CNV permet de prendre conscience des obstacles qui nuisent à la relation, tant à l'intérieur de nous (émotions, stress, système de pensée) qu'avec les autres (communication, expression, parole). Elle est donc un outil de gestion du stress et des émotions appliquée aux dynamiques relationnelles, personnelles comme professionnelles.

Cette formation propose des clés pour vous permettre une mise en pratique adaptée à votre réalité de terrain.

Objectifs

- Développer sa qualité de présence et son assertivité (savoir exprimer ses besoins).
- Maîtriser l'écoute empathique / active pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs.
- Transformer la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue.
- Oser accueillir ses émotions, même en contexte professionnel.

Contenu

La relation, deux univers qui se rencontrent

Définir la Communication Non Violente.

Définir les principes de communication interpersonnelle :

- « La carte et le territoire »
- « Le modèle du monde »

Le corps et les émotions dans la communication

Comprendre le rôle des émotions et du corps dans la communication

Identifier le rôle du stress dans les problématiques relationnelles

Apaiser son système nerveux pour gagner en lucidité

Bien comprendre, bien se comprendre grâce au « processus CNV »

Identifier les freins d'une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations, distorsion, généralisation.

Intégrer le processus de la CNV en 4 étapes : Observation, sentiments, besoin, demande.

Pratiquer l'écoute active

S'exprimer de façon juste et assertive

Intervenante

Audrey BARAT, coach et formatrice pour adultes en gestion du stress et communication interpersonnelle.

Méthode pédagogique

La formation alternera entre des temps théoriques (déductif), des mises en situation et des exercices pratiques (inductif).

Afin de personnaliser les apprentissages, le contenu s'appuiera sur le vécu et l'expérience des apprenants.

Un support pédagogique et un bilan de la formation seront transmis aux apprenants.

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'évaluation diagnostique

Evaluation formative au cours des exercices et ateliers

Evaluation à chaud et à 3 mois

Déroulement

Participants : Groupe de 3 à 8 personnes maximum (ouverture de la formation à partir de 3 inscrits)

Public : Toute personne qui souhaite créer des conditions d'échanges positives pour soi-même et pour les autres.

Prérequis : Aucun

Durée : 14 heures

Dates : 9 et 10 octobre 2023

Lieu : Humanis IPA, 46 rue Saint Firmin, 12 850 Onet-le-Château

Accessibilité : Établissement de 5^{ème} catégorie, accessible aux personnes en situations de handicap (parking, mobilité, accueil...)

Budget

Le budget total de la formation est de 545€ net de taxe par personne.