La Communication NonViolente pour faciliter le dialogue et renforcer l'efficacité

Cours Pratique de 2 jours - 14h
Réf : CNV - Prix 2025 : 1 590 HT
Le prix pour les dates de sessions 2026 pourra être révisé

Comment tisser des relations professionnelles harmonieuses et instaurer plus de coopération ? Venez apprendre les fondamentaux de la Communication NonViolente (CNV), inspirée par le travail de Marshall Rosenberg. Cette formation vous permet d'appréhender votre "écologie personnelle et relationnelle". Elle vous aide à mieux comprendre vos besoins et vos émotions, ainsi que ceux des autres, en vue d'interactions plus bienveillantes et authentiques. Vous découvrez également à comment déconstruire vos schémas de communication habituels et à maîtriser de nouveaux outils concrets.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Identifier les obstacles à la communication coopérative

Mieux s'exprimer pour augmenter ses chances d'être entendu

Écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser

Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2025

1) Comprendre les leviers de la Communication NonViolente

- Identifier et analyser les principaux obstacles à une Communication NonViolente (jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations...)
- Identifier l'impact de l'intention et de l'attention sur la qualité d'une interaction et être capable de les ajuster en fonction du contexte
- Maîtriser les quatre étapes du processus de la Communication NonViolente (observation, sentiment, besoin et demande)
- Exercices pratiques : analyse de cas réels de communication, identification des obstacles et application des quatre étapes de la CNV
- Mises en situation : simulation de conversations conflictuelles pour mettre en évidence les obstacles rencontrés
- Carte des émotions
- Matrice d'analyse de la communication

2) Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour "parler vrai"

- Identifier et exprimer ses émotions de manière constructive
- Clarifier et exprimer ses besoins sous-jacents
- Transformer les jugements en expressions de sentiments et de besoins
- Formuler des demandes claires et précises
- Jeux de rôle : s'entraîner à exprimer ses besoins de manière assertive
- Mises en situation : simulations de situations émotionnellement chargées pour pratiquer l'observation de soi
- Fiche d'auto-observation pour analyser ses réactions émotionnelles et identifier les schémas répétitifs

3) Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations interpersonnelles

- Développer l'écoute active et l'empathie envers soi-même et les autres

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant être formée aux techniques de la Communication NonViolente pour rester positive en toutes circonstances

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques…
Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

• Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
• À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
• Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

- Décoder les signaux non verbaux pour mieux comprendre les émotions et les intentions de l'autre
- Cultiver une attitude bienveillante envers soi-même et les autres
- Transformer la critique en opportunité de dialogue et de coconstruction
- Exercices pratiques : écoute sans jugement et reformulation des propos de l'autre
- Travaux pratiques : formulation de phrases en "je" et jeux de rôle pour s'entraîner à exprimer ses besoins
- Mises en situation : simulations de conversations difficiles pour mettre en pratique l'empathie
- Carte des émotions pour visualiser le lien entre les émotions, les besoins et les comportements
- Technique d'écoute active et de reformulation

4) Renforcer la coopération et se faire entendre

- Créer un lien de confiance avec l'autre avant de formuler une demande
- Formuler des demandes claires, précises et réalisables
- Exprimer sa demande en créant des conditions favorables
- Favoriser la coopération et la recherche de solutions gagnant-gagnant
- Jeux de rôle : interprétation de personnages avec des intentions différentes (jugement, empathie, manipulation…) et observation des réactions de leurs interlocuteurs
- Mises en situation : simulations de débats sur des sujets sensibles pour pratiquer la Communication NonViolente
- Technique d'écoute active et de reformulation

LES DATES

CLASSE À DISTANCE
2025 : 25 sept., 13 nov., 11 déc.

2026 : 05 janv., 02 févr., 02 mars, 30 mars, 04 mai, 01 juin, 29 juin, 03 août, 07 sept., 05 oct., 19 nov., 17 déc.

PARIS
2025 : 13 oct., 03 nov., 08 déc.

2026 : 05 janv., 02 févr., 02 mars, 30 mars, 04 mai, 01 juin, 29 juin, 03 août, 07 sept., 05 oct., 19 nov., 17 déc.

LYON
2025 : 16 oct., 11 déc.

2026 : 30 mars, 01 juin, 07 sept., 19 nov.

AIX-EN-PROVENCE
2025 : 11 déc.

2026 : 30 mars, 05 oct.

ANGERS
2025 : 11 déc.

BORDEAUX
2025 : 16 oct., 11 déc.

2026 : 30 mars, 05 oct.

VALENCE
2025 : 11 déc.

CLERMONT-FERRAND
2025 : 11 déc.

DIJON
2025 : 11 déc.

GRENOBLE
2025 : 11 déc.

LILLE
2025 : 16 oct., 11 déc.

2026 : 30 mars, 05 oct.

LIMOGES
2025 : 11 déc.

MONTPELLIER
2025 : 11 déc.

NANCY
2025 : 11 déc., 18 déc.

NIORT
2025 : 11 déc.

ORLÉANS
2025 : 11 déc.

REIMS
2025 : 04 déc.

NANTES
2025 : 16 oct., 11 déc.

2026 : 02 févr., 04 mai, 03 août, 05 oct.

RENNES
2025 : 11 déc.

PAU
2025 : 11 déc.

BREST
2025 : 11 déc.

CAEN
2025 : 11 déc.

MARSEILLE
2025 : 11 déc.

METZ
2025 : 11 déc.

MULHOUSE
2025 : 11 déc.

LE MANS
2025 : 04 déc.

SOPHIA-ANTIPOLIS
2025 : 11 déc.

TOULOUSE
2025 : 16 oct., 11 déc.

2026 : 30 mars, 05 oct.

AVIGNON
2025 : 11 déc.

LAUSANNE
2025 : 11 déc.

STRASBOURG
2025 : 11 déc.

2026 : 30 mars, 05 oct.

TOURS
2025 : 11 déc.

SAINT-ÉTIENNE
2025 : 11 déc.

ROUEN
2025 : 04 déc.

TOULON
2025 : 11 déc.

GENÈVE
2025 : 11 déc.