

# La communication non violente (cnv)

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Domaine: Management du SI

Filière: Relations humaines Rubrique: Communication Éligible au CPF : Non

Action collective: Non

**€** Tarifs

Prix public : 1490 €

Tarif & financement:

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi

Code de formation: COM129

Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.

Le dispositif FNE-Formation.

L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

**CPF** -MonCompteFormation Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

## **PRÉSENTATION**

# **Objectifs & compétences**

- Exprimer ses besoins et son ressenti sans déclencher d'hostilité
- Différencier faits et opinions
- Utiliser une méthode de communication pour la prévention et la gestion des conflits

#### Public visé

Tout public

## Pré-requis

volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

## **PROGRAMME**

#### Définir la communication

- Définir le schéma de la communication interactive
- Identifier ce qui influence notre communication
- Appréhender le non verbal
- Maitriser le para verbal
- Impacter avec la parole

Exercices: quizz sur l'impact de la communication

### Les principaux outils de la communication

- Différencier les styles de questionnement
- Adopter les méthodes de reformulation
- Utiliser l'écoute active

Exercices : jeu des formes géométriques

# Repérer les fondements de la communication bienveillante

- Utiliser la communication positive
- Adapter le temps utilisé
- Formuler une question amenant une réponse positive
- Savoir dire non positivement
- Capitaliser sur le positif

Exercices : utilisation de la formulation positive

## Identifier les sources de malentendu

- Différencier les perceptions
- Eviter les suppositions

Exercices: jeu Veille Dame/Jeune femme et 6/9

L'Assertivité : affirmation de soi et respect d'autrui

#### Lieux & Horaires

Campus: Ensemble des sites

Durée: 14 heures

Délai d'accès : Jusqu'a 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'insciption complet

Distanciel possible: Oui

### # Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

- **19 / 06 / 2025**
- ②: Ensemble des sites
- ✓ : Distanciel possible
- (1): 14 heures
- **ii**: 2 jours

# **02 / 10 / 2025**

- ②: Ensemble des sites
- ✓ : Distanciel possible
- (): 14 heures
- **#** : 2 jours

## **08 / 12 / 2025**

- 1 : Ensemble des sites
- ✓ : Distanciel possible
- (S): 14 heures
- **i** : 2 jours



- Identifier les 4 attitudes types dans la relation à l'autre
- Détecter les attitudes non assertives
- Identifier les bases de l'affirmation de soi
- Utiliser les positions de vie pour améliorer la relation aux autres

Exercices: quizz oral

#### Adopter une communication efficace

- Différencier fait, sentiment et opinion
- Appréhender les bases de l'analyse transactionnelle pour adapter sa communication
- Utiliser la CNV pour communiquer efficacement de manière bienveillante
- Faire et recevoir une critique

Exercices: utilisation de la CNV

# **MODALITÉS**

## **Modalités**

**Modalités :** en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.

**Pédagogie :** essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques. **Ressources techniques et pédagogiques :** Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / 70cm

**Pendant la formation :** mises en situation, autodiagnostics, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

#### Méthode

Fin de formation : entretien individuel.

Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation

Assiduité : certificat de réalisation.

**Validations des acquis** : grille d'evalution des acquis établie par le formateur en fin de formation.