

# La communication non violente (cnv)

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Type de formation :** Formation continue

**Éligible au CPF :** Non

**Domaine :** Management du SI

**Action collective :** Non

**Filière :** Relations humaines

**Rubrique :** Communication

**Code de formation :** COM129

## € Tarifs

**Prix public :** 1490 €

### Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

**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](mailto: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

## 📍 Lieux & Horaires

**Campus :** Ensemble des sites

**Durée :** 14 heures

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

**Distanciel possible :** Oui

## PROGRAMME

### Définir la communication

- Définir le schéma de la communication interactive
- Identifier ce qui influence notre communication
- Appréhender le non verbal
- Maîtriser 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
- Éviter les suppositions

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

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

## 📅 Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

### ■ 19 / 06 / 2025

📍 : Ensemble des sites  
✓ : Distanciel possible  
🕒 : 14 heures  
📅 : 2 jours

### ■ 02 / 10 / 2025

📍 : Ensemble des sites  
✓ : Distanciel possible  
🕒 : 14 heures  
📅 : 2 jours

### ■ 08 / 12 / 2025

📍 : Ensemble des sites  
✓ : Distanciel possible  
🕒 : 14 heures  
📅 : 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 / Zoom.

**Pendant la formation :** mises en situation, autodiagnostic, 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'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.