

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

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

€ 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

📍 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, autodiagnosics, 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.