



# LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

OUTILS ET TECHNIQUE POUR UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE EN EQUIPE ET AVEC LES USAGERS

## INFORMATIONS ET TARIFS

Ref :	22246
Type :	sur site (intra)
Public :	Tout public
Formateur :	Comédien, professionnel
Durée :	2 jours ( 14 heures)
Groupe :	jusqu'à 12 participants
Tarifs :	Sur site : 2 900 € net* par groupe Inter : 750 € net* par stagiaire
Modalités :	Evaluation des attentes du niveau en début de session Evaluation des acquis Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation Attestation de formation
Accessibilité :	Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

\* Exonération de TVA sur la formation.  
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

## COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Prendre conscience de l'impact de son langage sur l'autre  
Distinguer discours subjectif et discours objectif  
Gérer l'impact émotionnel d'une situation relationnelle tendue  
Reconnaître ses propres besoins et faire une demande qui soit acceptable pour l'autre

## PROGRAMME

### PREMIERE JOURNEE

#### NOTIONS CADRES DE COMMUNICATION

Qu'est-ce que communiquer ?  
Les différentes formes de communication  
Les obstacles à une communication harmonieuse  
Cultiver un état d'être favorable aux échanges de qualité  
Empathie, Ecoute active, Assertivité les clés d'une communication bienveillante efficiente

#### PRENDRE CONSCIENCE DE L'IMPACT DE SON LANGAGE SUR L'AUTRE

L'influence du langage sur la perception de la réalité et ses obstacles dans la communication  
Langage exclusif et langage inclusif  
Le mésusage des distorsions linguistiques

#### LE PRINCIPE DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Objectifs  
Architecture (OSBD)

#### DISTINGUER DISCOURS SUBJECTIF ET DISCOURS OBJECTIF

Les opinions, les jugements, les interprétations  
Les effets d'un discours subjectif dans la relation

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et contextuels  
Analyse de situations et retours d'expérience  
Exercices d'application  
Mises en situation

### GÉRER L'IMPACT ÉMOTIONNEL D'UNE SITUATION RELATIONNELLE TENDUE

L'influence des émotions inadaptées sur nos capacités de jugement et de relation  
La bonne gestion de l'émotion dans la relation : accepter, élaborer, verbaliser

### DEUXIEME JOURNEE

#### RECONNAÎTRE SES PROPRES BESOINS SANS LES PROJETER SUR L'AUTRE

Prendre conscience de ses besoins  
Verbaliser un besoin dans la relation  
Intérêt du langage « Je »

#### FAIRE UNE DEMANDE QUI SOIT ACCEPTABLE POUR L'AUTRE

La différence entre préférence et exigence  
Les 2 types de demande : feed-back et demande d'action  
Procédure de demande concrète et non violente

#### PRENDRE EN COMPTE LA RÉACTION DE L'AUTRE

Reconnaître l'émotion et le besoin de l'autre : les signes de reconnaissance  
L'empathie

#### JEUX DE RÔLE ET MISES EN APPLICATION PROFESSIONNELLE