



# COMMUNICATION NON-VIOLENTE EN ENTREPRISE

## Comment retrouver de l'équité et de la bienveillance dans les communications en entreprise ?

Les incivilités et les incompréhensions s'observent tous les jours en entreprise. Les collaborateurs peuvent faire face à des difficultés dans leurs échanges, chacun interprétant les mots et les intentions. Ces conflits provoquent des tensions qui nuisent au travail collectif et à la performance du groupe. La **Communication non-violente (CNV) en entreprise** a pour objectif de changer la manière de communiquer. Elle encourage à développer la coopération, le dialogue et l'équité. Au cours **d'une formation** concrète et pratique, vous découvrirez comment travailler **vosre prise de parole en public** et combler les besoins de vos collaborateurs afin de créer une ambiance de travail qualitative et résiliente.

FORMATIONS COURTES

INITIATION

Ref. : 3401319

Durée :  
3 jours - 21 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1995  
€ HT

### OBJECTIFS

- Développer une communication bienveillante en toutes situations.
- Intégrer la technique de la communication bienveillante dans sa communication.
- Appliquer la communication bienveillante à ses communications orales.

### EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

### POUR QUI ?

Dirigeants, cadres, responsables de communication.  
Toute personne désirant s'exprimer avec plus d'authenticité et d'efficacité devant les autres.

### PRÉREQUIS

Connaître les fondamentaux de la communication orale.

### COMPÉTENCES ACQUISES

Intégrer la technique de la communication bienveillante dans sa communication et l'appliquer à ses communications orales.

### PARCOURS PÉDAGOGIQUE

- E-quiz amont
- Présentiel
- E-quiz aval

### PROGRAMME

Communication non-violente en entreprise

#### Étudier le concept de la communication bienveillante

- Découvrir l'origine de la communication bienveillante et la définir.
- Se familiariser avec la terminologie employée.
- Intégrer les avantages à utiliser la communication bienveillante : à quels besoins répond-elle ?
- Identifier les champs d'application de la communication bienveillante et l'esprit de la méthode.

#### Intégrer le processus et maîtriser les techniques de la communication bienveillante

- Les conditions pour appliquer le processus avec bénéfice : empathie, gestion de soi et gestion des émotions.
- Les quatre étapes du processus de la communication bienveillante : observation,



sentiment, besoin, demande.

- Les quatre façons de percevoir un message négatif.
- Immersion dans le processus de la communication bienveillante.

### Pratiquer la communication bienveillante et l'appliquer à ses communications orales

- Passer en mode non-jugement, adopter une attitude de respect mutuel.
- Découvrir différentes situations en mode non violent.
- Engager un dialogue authentique et constructif.
- S'affirmer grâce à la communication bienveillante.
- Développer sa capacité d'être à l'écoute de ses émotions, de ses besoins, de ses valeurs et les exprimer avec authenticité.
- Répondre de façon adaptée au lieu de réagir de façon habituelle.
- Sortir de la colère, de la panique ou encore de l'abattement pour rétablir un état émotionnel équilibré.

## INTERVENANTS

Sonia VIDAL  
SASU Profeel &motion

Jean-Marc ORTEGA  
Monsieur Jean Marc Ortega

## MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.

Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap 

## LIEUX ET DATES

### À distance

12 au 14 déc. 2022

11 au 13 oct. 2023

### Paris

16 au 18 janv. 2023

28 au 30 juin 2023

04 au 06 déc. 2023