

# La Communication Non Violente (CNV)

**2 jours (14 heures)**

Délai maximum : 2 mois.

Parcours concourant au développement des compétences. Action de formation réalisée en application des articles L 6313-1 et L 6313-2 du Code du travail.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez-nous avant le début de votre formation pour que nous puissions vous orienter efficacement et vous accueillir dans les meilleures conditions.

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre la CNV
- Clarifier ce qui se passe en soi ses motivations et objectifs
- Reconnaître les facteurs qui coupent ou favorisent la communication notamment professionnelle
- Différencier les observations des évaluations
- Transformer les jugements en besoins
- Formuler des demandes précises, concrètes et réalisables
- S'exprimer clairement en augmentant ses chances d'être entendus



## Pré-requis

- Pas de prérequis spécifique



## Modalités pédagogiques

Modalités de formation:

- Formation réalisée en présentiel, à distance ou mixte,
- Toutes nos formations peuvent être organisées dans nos locaux ou sur site
- Feuille de présence signée en demi-journée, questionnaires d'évaluation de la satisfaction en fin de stage et 60 jours après, attestation de stage et certificat de réalisation.
- Horaires de la formation: 9h - 12h30 et 13h30 - 17h.
- Les horaires de la formation sont adaptables sur demande.



## Moyens pédagogiques

- Formateur expert dans le domaine
- Support technique remis à chaque participant, vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard
- Feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation, questionnaire de satisfaction, attestation de stage
- La formation sera participative et favorisera les échanges d'expériences significatives et enrichissantes

## Public visé

- Toute personne désireuse de développer des relations humaines et/ou de management de qualité dans son milieu professionnel

## Modalités d'évaluation et de suivi

- Evaluation des acquis tout au long de la formation : QCM, mises en situation, TP, évaluations orales...



## Programme de formation

### La Communication en Question

- Les aprioris, les jugements de valeur
- Les filtres de communication
- Le cadre de référence et la notion d'empathie
- Le verbal et le non verbal les ressentis menaçants

---

## Contacts



Notre centre à **Mérignac**

14 rue Euler  
33700 MERIGNAC

☎ 05 57 92 22 00

✉ [contact@afib.fr](mailto:contact@afib.fr)



Notre centre à **Périgueux**

371 Boulevard des Saveurs,  
24660 COULOUNIEIX CHAMIERES

☎ 05 64 31 02 15

✉ [contact@afib.fr](mailto:contact@afib.fr)

# La Communication Non Violente (CNV)



- La notion d'harmonisation et le fonctionnement d'une relation conflictuelle pouvant dégénérer dans escalade, garder son calme.
- Violence et non-violence ?

Exercices de communication permettant d'acquérir les techniques d'adaptation

Théorie et débat + apports personnalisés du formateur

## **Les bases de la Communication Non Violente**

- Le fondement de la démarche
- Distinguer l'agressivité de la violence
- Violence et non violence
- Quelle communication non violente ?
- La CNV au travail
- Quel constat ?
- Théorie débat dirigé et exercices

## **La Communication Non Violente**

- Les épines et les fruits de nos expériences professionnelles
- Le langage de la CNV, Chacal ou Girafe
- Les mondes et les langages du chacal et de la girafe
- Les obstacles à l'écoute
- Théorie débat dirigé et exercices

## **Le processus de CNV, le constat**

- Les messages Je
- La pensée
- Théorie débat dirigé et exercices

## **Les 5 registres de conscience et de communication**

- L'ABCD de la communication aliénante
- Les 4 manières d'accueillir un message
- Les facteurs qui coupent la communication
- Les jugements moralisateurs
- Les comparaisons
- Les refus de responsabilité
- Théorie débat dirigé et exercices

## **Distinguer observation et jugement**

- Observer sans évaluer
- Repérer ses exigences
- Exprimer ses sentiments
- Mieux se comprendre
- Identifier les besoins
- Théorie débat dirigé et exercices

## **L'auto-empathie**

- Les messages JE
- Identifier les besoins

## **MISES EN SITUATIONS**

## **Foire aux questions derniers conseils**