

Programme de la formation

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Durée

2 jours

Objectifs

La Communication Non Violente permet d'établir une communication de qualité en prenant en compte nos émotions, nos sentiments et nos besoins réels. Elle permet également de reconnaître ceux de nos interlocuteurs, pour mieux les comprendre et dialoguer.

Cette formation vous permettra de maîtriser les principes de la CNV et d'acquérir de la pratique dans les outils qu'elle propose.

Détail de la formation

Présentation de la CNV

Origines, pratique, applications

Les 4 étapes du processus CNV

Un nouveau modèle de communication

L'observation

Savoir décrire les faits de manière objective

L'expression des sentiments

Savoir ressentir les émotions en soi

L'expression des besoins

Savoir reconnaître nos besoins

L'expression de la demande

Savoir formuler une demande

Quatre manières de recevoir un message et d'y répondre

Ecouter et s'exprimer avec les outils de la CNV

Savoir traduire un message "violent" en une expression de besoin.

Apprendre à détecter chez l'autre émotion et besoin.

Apprendre à écouter l'autre avec empathie

Pratique de "l'écoute empathique" pour favoriser la parole de l'autre.