

# Communiquer différemment pour mieux coopérer

## Apports en CNV (Communication Non Violente)

Durée
3 jours soit 21 heures + Travail d'expérimentation sur le poste de travail
Public
Tout professionnel souhaitant créer des relations humaines de qualités dans sa vie professionnelle et personnelle
Prérequis
Les participants sont invités à réfléchir à 2 situations relationnelles vécues au travail
Format
Présentiel (Distanciel sur demande)
Dates et lieu
Sur demande Clermont-Ferrand et agglomération
Prix
Tarif net de taxes Inter : 825 euros/stagiaire
Intra : Devis sur demande
Nombre de participants
Minimum : 6 Maximum : 12 (6 en distanciel)
Adaptation/Accessibilité
Pédagogique handicaps (moteur, sensoriel, psychique)

### Contexte :

Vous souhaitez acquérir des outils efficaces et pratiques facilement re-mobilisables sur votre poste de travail pour intégrer une communication qui favorise la coopération et le travail de co-construction ?

La formation vise à acquérir et renforcer vos compétences professionnelles pour favoriser une communication et des relations humaines de qualité.

### Objectifs de la formation :

- Clarifier ses émotions et ses besoins pour développer sa conscience de soi
- Renforcer ses capacités de communication : écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser
- Transformer des désaccords en opportunité de dialogue et favoriser un travail de co-construction

### Méthodes pédagogiques et suivi :

- Apport théorique en CNV et intelligence émotionnelle pour poser les bases
- Interaction centrée sur les problématiques des participants
- Test de comportement basés sur des mises en situation/ jeu de rôle
- Exercices pratiques de pleine conscience et de CNV
- Expérimentation sur le poste de travail durant les intersessions
- Envoi d'un questionnaire à J-7 avec recueil des attentes

### Modalités d'évaluation :

- Évaluation de la formation par les participants et grille des acquis sur les objectifs de formation (à partir des mises en situation pratique proposées tout au long de la formation)

### Attestation / Certification :

- Attestation de fin de formation et d'évaluation des acquis
- Pour aller plus loin : possibilité d'un suivi personnalisé avec la passation du test EQI (intelligence émotionnelle) déroulement et tarif sur demande

### Intervenante

Eve DUHOUX  
formatrice consultante santé bien être  
**Certifiée EQI / Centre de l'intelligence émotionnelle**  
Tél : 06 47 92 27 99  
Mail : eve.duhoux@hotmail.fr

### Programme de la formation :

---

Jour 1 : Découvrir la communication non violente : déceler les obstacles à une communication non constructive

- Repérer les pièges et les freins à une communication
- Développer sa conscience de soi et de l'autre
- Expérimenter la place de l'intention et de l'action dans la communication
- Découvrir et expérimenter les 4 temps de communication
- Accueillir ses émotions et les exprimer
- Clarifier ses besoins pour s'exprimer
- Traduire ses jugements en expression de sentiments pour mieux de faire comprendre
- Consolider sa sécurité intérieure pour s'affirmer sans blesser

Jour 2 : Développer son écoute empathique pour mieux s'ajuster

- Expérimenter l'écoute et la reformulation empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs
- Recevoir la critique de l'autre comme une occasion de communiquer et de construire ensemble
- Trouver la bonne distance dans sa communication
- Oser et savoir demander : accroître la puissance de ses demandes
- Parler pour être entendu : oser demander un retour (feedback, reformulation...)
- L'auto-empathie : préparer une rencontre, c'est d'abord se préparer soi-même

Jour 3 : Transformer les refus et les désaccords en communication positive

- Oser dire non dans le respect de ses besoins
- Apprendre à dire non, s'entraîner par étape par étape
- Se faire entendre en situation tendue : face à une personnalité difficile, sous une forte pression...
- Utiliser la CNV pour intégrer une communication positive
- Exprimer sa colère pour soi et non contre les autres
- Apprendre à transformer ses émotions en énergie positive au service
- Apprendre à recevoir une appréciation et renvoyer une positive en retour

### Informations complémentaires :

Adaptation de la formation : distanciel possible sur demande sous condition de mise à disposition de l'entreprise d'ordinateur et de connexion internet pour chaque stagiaire. Me contacter pour toutes autres demandes de formation sur mesure (format, durée, continu, discontinu, adaptation pédagogique...).

#### *Dates :*

*Créé le 02/06/2021*

*MAJ le 02/06/2021*