

Mieux communiquer avec la communication Non Violente

Formation assurée par Comundi

Public concerné : Tout Agent.e souhaitant créer des relations humaines de qualité en milieu professionnel (chefs de projet, animateurs de réseau, responsables d'équipe)

Prérequis : Les participants sont invités à réfléchir à 2 situations relationnelles qui leur ont déjà posé problème au travail

Dates : 22 et 23 Janvier 2026

Modalités : En présentiel à la Délégation Occitanie Ouest

Date limite d'inscription : Vendredi 09 Janvier

Nombre de participants : 10 maximum

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Identifier ses émotions et ses besoins pour développer sa conscience de soi
- Développer ses capacités de communication : écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser
- Utiliser les désaccords en opportunités de dialogue, adopter une communication bienveillante et non-agressive

Programme :

- 1. Découverte de la CNV : déceler les obstacles à une communication constructive**
 - Repérer les pièges et freins à une communication authentique : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations
Expérimenter la place centrale de l'intention et de l'attention dans la communication
 - Développer sa conscience de soi et de l'autre
 - Découvrir les 4 temps de la CNV : observation, conscience des sentiments, conscience des besoins et expression
- 2. Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour « parler vrai »**
 - Accueillir ses émotions et les exprimer
 - Clarifier ses besoins
 - Traduire ses jugements en expression de sentiments et de besoins pour mieux se faire comprendre
 - Doser authenticité et contrôle de soi en entreprise
 - Consolider sa « sécurité intérieure » pour s'affirmer sans blesser
- 3. Savoir dire « non » ou s'affirmer sans nuire : transformer les refus et les désaccords en communication bienveillante**
 - Derrière un « non » se cache un « oui » !
 - Dire « non » sans culpabilité et recevoir un refus sans se sentir « victime » !
 - Se faire entendre en situation tendue : face à une personnalité difficile, sous une forte pression...
 - Utiliser la CNV pour revenir à une communication positive

CNRS

Délégation Occitanie Ouest

16 avenue Edouard Belin – BP 24367

31055 Toulouse Cedex 4

T. 05 61 33 60 00

www.cnrs.fr/occitanie-ouest

4. S'appuyer sur la CNV pour prévenir les tensions et les conflits interpersonnels

- Les différents types d'attitudes face aux autres
- Exprimer de la reconnaissance pour instaurer une coopération durable
- Décoder l'origine des réactions impulsives : « ping-pong » verbal, impatience, humeur, hypersensibilité, « trop plein » d'émotions...
- Recevoir la critique de l'autre comme une occasion de communiquer et de construire ensemble
- Trouver la bonne distance

Modalités pédagogiques :

- Interaction centrée sur les problématiques des participants.
- Test de comportement, mises en situations basées sur des cas réels et jeux de rôles.

