



PROGRAMME DE FORMATION

Développer ses relations avec la Communication Non Violente (CNV)

La formation développer ses relations avec la CNV est basée sur une approche théorique, pratique et méthodologique mobilisant l'intelligence collective, le partage de bonnes pratiques et de mise en situation, de telle sorte à permettre aux participants de mieux se connaître et interagir avec les autres de manière constructive dans le respect de soi et des autres.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Mieux se connaître, s'affirmer et utiliser le processus de la CNV
- Communiquer efficacement dans le respect de soi et des autres
- Développer des relations constructives en milieu professionnel...
- Savoir négocier en misant sur le dialogue

Contenu / programme de la formation

Se connaître et interagir avec les autres

- Découvrir son propre mode relationnel
- Interagir avec les autres de manière constructive et savoir tirer profit
- Connaître les 4 étapes du processus CNV : observer, exprimer des sentiments, identifier son besoin, formuler une demande
- Savoir analyser les situations avec objectivité

Gérer ses émotions

- Test sur la gestion des émotions
- Méthode DESC
- Verbaliser les émotions pour mieux les canaliser
- Identifier ses aspirations, ses motivations et celles des autres

Savoir formuler une demande avec la méthode CNV

- Présenter une demande claire, ciblée, réaliste et réalisable
- Formuler une demande recevable en vue de négocier

Éviter les situations conflictuelles et développer un dialogue constructif

- Développer une communication positive
- Savoir exprimer sa gratitude et en recevoir

Mise en situation

- Analyse de cas et mise en situation : réalisation d'entretiens

Moyens et méthodes pédagogiques

- Support pédagogique transmis à l'issue de la formation
- Alternance d'apports théoriques de cas pratiques (film), de jeux de rôle et de feedback

Public visé

Tout public
10 stagiaires par session maximum

Prérequis :

Aucun

Durée de la formation

3 jours (21h)

Date et horaires

À définir - accueil 15' avant pour les sessions à distance

Lieu

- En présentiel, dans les locaux du client ou du cabinet sémaphores
- À distance via un dispositif de visioconférence

Présence et évaluation

- Feuilles de présence
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Attestation de fin de formation

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Pour toute information complémentaire, veuillez nous contacter via cette adresse :

contact.formation@semaphores.fr

La certification qualité « Qualiopi » a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
BILANS DE COMPÉTENCES