

COMMUNICATION NON VIOLENTE

AMÉLIORER SES RELATIONS PROFESSIONNELLES GRÂCE À UNE APPROCHE PRAGMATIQUE ET PUISSANTE

OBJECTIFS

Identifier les obstacles à des relations harmonieuses
S'exprimer de manière authentique et bienveillante
Développer son écoute empathique
Favoriser la qualité de la connexion à l'autre dans la relation

PROGRAMME

Définition de la Communication Non Violente
Marshall B. Rosenberg, le fondateur de la CNV
Expression « Communication Non-Violente » :
origine et explication
Langage Girafe et le langage Chacal

Réalisation de son bilan personnel

Choix d'une relation ou d'une situation
professionnelle à améliorer : communication
difficile, incompréhension, tension avec un.e
collaborateur/trice
Définition de son objectif relationnel et des
transformations souhaitées

Modèle OSBD : Observation, Sentiment, Besoin, Demande

Intention, point de départ de toute
communication
Processus de communication : la boucle de
rétro-action
Auto-empathie et la bienveillance envers
soi-même
4 étapes du processus CNV : observations,
sentiments, besoins et demandes

Exploration avec le modèle OSBD d'une situation professionnelle à améliorer

Accueil de ses jugements et reproches (auto-
empathie)
Connexion à son Observation / son Sentiment
/ son Besoin / sa Demande

3 obstacles à des relations harmonieuses

Jugements moralisateurs, diagnostics,
étiquettes, comparaison
Exigences professionnelles, menaces et
punitions, culpabilisation
Langage déresponsabilisant et la « langue de
bois »

CNV au service de la qualité de la relation professionnelle

Expression authentique et bienveillante
Écoute empathique
Exploration avec le modèle OSBD d'une
situation professionnelle à améliorer :
expression et écoute

OUVERTURES DANS NOS CAMPUS

Contactez nos campus pour en savoir plus.

MODULE

Durée : 2 jours
sur 2 mois
Code WEB : MGMT01

Public

Managers de proximité, managers
hiérarchiques ou fonctionnels de tous
secteurs d'activité

Prérequis

- Aucun prérequis exigé

Modalités d'admission

- Admission sur dossier d'inscription. Un
échange sur les objectifs individuels est
prévu.
- La décision d'admission est communi-
quée au candidat sous un mois par CESI.

Rythme de formation

La formation alterne des séquences en
présentiel d'une journée et des séquences
en classe virtuelle à distance d'une ou
plusieurs heures.

Frais de scolarité

1 000 euros
1 200 euros TTC
Tarif applicable pour toute inscription
réalisée en 2026.

Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique
de compétences et de connaissances

