

COMMUNICATION NON VIOLENTE

AMÉLIORER SES RELATIONS PROFESSIONNELLES GRÂCE À UNE APPROCHE PRAGMATIQUE ET PIUSSANTE

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.

Toulouse

MODULE

Durée : 2 jours

sur 2 mois

Code WEB : MGTMO1

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 communiquée 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

1000 euros

1200 euros TTC

Tarif applicable pour toute inscription réalisée en 2026.

Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

