

# 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.

Toulouse

### 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

