

CNV ET ASSERTIVITÉ

Présentation de la formation

Cette formation permet de développer des compétences en communication bienveillante et assertive. Elle vous aide à mieux comprendre vos interlocuteurs, à exprimer vos idées clairement et à gérer les situations de tension de manière constructive.

Basée sur des exercices pratiques et des mises en situation, cette formation favorise l'émergence de relations harmonieuses et efficaces, aussi bien dans la sphère professionnelle que personnelle.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes de la communication non violente (CNV).
- Développer une communication assertive pour exprimer ses besoins et ses opinions.
- Gérer les situations de tension ou de conflit avec bienveillance.

Résultats attendus

- Le/la stagiaire sera en mesure, à l'issue de la formation, d'adopter une communication assertive et bienveillante, facilitant des interactions harmonieuses et productives.

🕒	Durée	2 jours (14 heures)
€	Prix	950€ HT
	Prix / jour / par stagiaire (Tarif dégressif en fonction du nombre d'apprenants notamment)	
👥	Public	Tout public
📋	Pré-requis	Aucun

CNV ET ASSERTIVITÉ

Programme de la formation

JOUR 1

1. Introduction à la CNV (9h-12h30)

- Les principes fondamentaux de la communication non violente
- Identifier et formuler ses besoins et ceux des autres
- Développer une posture d'écoute active et empathique

2. Communication assertive (13h30-17h)

- Comprendre la différence entre passivité, agressivité et assertivité
- Techniques pour exprimer ses opinions sans heurter
- S'affirmer tout en respectant les limites des autres

JOUR 2

3. Gérer les conflits avec bienveillance (9h-12h30)

- Identifier les sources de conflit et les désamorcer
- Techniques pour gérer les situations tendues avec diplomatie
- Promouvoir des solutions gagnant-gagnant

4. Mise en pratique (13h30-17h)

- Jeux de rôle pour appliquer les concepts appris
- Feedback personnalisé sur les points forts et à améliorer
- Élaboration d'un plan d'action individuel

Évaluation de fin de formation

- Mise en situation avec jeux de rôle basés sur des cas pratiques
- Questionnaire de validation des acquis
- Feedback individualisé sur la progression

Notre organisme s'engage à rendre accessible ses formations à tous. Si vous êtes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour adapter nos modalités pédagogiques à vos besoins spécifiques. Contactez notre référent handicap Marion PEGAUD, au **06.87.32.19.71** pour un entretien personnalisé afin d'évaluer ensemble les aménagements nécessaires.

Vous pourriez également être intéressé par...

OPTION 1 : Intelligence émotionnelle (2 jours)

- Comprendre et gérer ses émotions pour améliorer ses interactions
- Techniques pour renforcer son empathie
- Gérer le stress dans les situations de tension

OPTION 2 : Affirmation de soi et techniques théâtrales (3 jours)

- Utiliser des exercices théâtraux pour renforcer sa présence
- Travailler son expressivité pour s'affirmer avec assurance
- Gérer ses émotions en situation de communication difficile

OPTION 3 : Mieux coopérer (1 jour)

- Techniques pour renforcer la collaboration au sein d'une équipe
- Créer un climat de confiance pour des interactions productives
- Favoriser la cohésion grâce à une communication inclusive