



# COMMUNICATION NON VIOLENTE

Communiquer de manière positive et constructive



**PROGRAMME**  
Accessible en : Flexi'Inter Intra-entreprise Visio formation

**J -15 > questionnaires avant-stage ciblant contexte, mission, difficultés et cas pratiques relayés par les participants**

## Jour 1

### 1 | Prendre conscience de l'impact de son langage sur l'autre

- ▶ L'influence du langage sur la perception de la réalité et ses obstacles dans la communication
- ▶ Le "ou" et le "et" dans le langage

### 2 | Distinguer un discours subjectif d'un discours objectif

- ▶ Les problèmes de 80% des messages : les opinions / les jugements / les interprétations
- ▶ Leurs effets sur la qualité des échanges

### 3 | Atténuer l'impact émotionnel d'une situation délicate

- ▶ L'influence des émotions (négatives) sur notre capacité de jugement
- ▶ Les manifestations incontrôlables des émotions qui nous trahissent
- ▶ Les moyens de gérer son émotion : l'accepter et la verbaliser pour la neutraliser

Ancrage des acquis

- ▶ Consolidation Plan d'action et de progression individuel

## Jour 2

Réactivation des acquis du jour 1

### 4 | Reconnaître ses propres besoins sans les projeter sur l'autre

- ▶ La prise de conscience de son besoin ou comment trouver l'origine de ses besoins
- ▶ La verbalisation du besoin
- ▶ La formulation en "je" plutôt qu'en "tu", qui évite l'accusation

### 5 | Faire une demande qui soit acceptable pour l'autre

- ▶ La différence fondamentale entre demander et ordonner
- ▶ Les 2 types de demandes : le message en retour / la demande d'action
- ▶ Les caractéristiques d'une demande acceptable et compatible avec mes besoins
- ▶ La trame pour formuler une demande concrète, réaliste, positive et réalisable

### 6 | Prendre en compte la réaction de son interlocuteur

- ▶ La reconnaissance de l'émotion et du besoin de l'autre
- ▶ Les 2 composantes majeures de l'écoute
- ▶ Le mécanisme de l'empathie en 2 étapes

Ancrage des acquis

- ▶ Consolidation Plan d'action et de progression individuel
- ▶ **Eval'formation** et remise des attestations

**S.A.V. Pédagogique** : Crédit mail 7/participant pendant 6 mois.

## Les activités pédagogiques Capite Corpus

**DécliC** > prendre conscience ... **MécaniC** > s'approprier une méthode...

**PratiC** > se mettre en situation ... **VéridiC** > s'entraîner dans son contexte ...

Objectifs pédagogiques  
**COMMENT FAIRE POUR ...**

- 1 Prendre conscience de l'impact de son langage sur l'autre
- 2 Distinguer un discours subjectif d'un discours objectif
- 3 Atténuer l'impact émotionnel d'une situation délicate
- 4 Reconnaître ses propres besoins sans les projeter sur l'autre
- 5 Faire une demande qui soit acceptable pour l'autre
- 6 Prendre en compte la réaction de son interlocuteur

## EVAL'FORMATION

**Avant la formation** : Identifier ses **attentes**, ses enjeux, remonter ses **difficultés**, son **contexte**

**En fin de formation** : **Auto-évaluer sa progression personnelle** sur chaque objectif pédagogique

**Après la formation** : **Donnez votre avis** sur l'utilité de la formation de retour à votre poste de travail !

## PROFIL DE L'INTERVENANT

**Consultant Senior et coach** expert de la communication interpersonnelle

## PUBLIC

**Personnes concernées** : Tout salarié amené à gérer des situations conflictuelles dans son environnement de travail et désireux d'améliorer sa communication

**Prérequis** : Aucun

**Effectif** : min. 3 - max. 8 participants

## MODALITÉS & TARIFS

**Flexi'Inter** : Des sessions inter-entreprises à la demande : **1340 € / part.** (*Uniquement à distance ou en présentiel à Lyon*)

**Intra-entreprise** : organiser cette formation dans votre entreprise

**Visio formation** : formation accessible à distance en classes virtuelles

**DEMANDER UN DEVIS DÉTAILLÉ**  
**PROGRAMMER UNE DATE**

Tous nos tarifs sont NETS : TVA non applicable, article 293 B du CGI (exonération des organismes de formation de TVA)

Tel. : +33 (0) 950 05 60 60

Site : [www.capitecorpus.com](http://www.capitecorpus.com)

Email : [info@capitecorpus.com](mailto:info@capitecorpus.com)

Capite Corpus -  
Organisme de formation  
45 rue Ste Geneviève - 69006 Lyon

Capite Corpus est  
concepteur et diffuseur exclusif  
de cette formation

n° de formation professionnelle : 82690854469  
RCS Lyon - SIRET : 449 928 951 00044

CMV



Vous êtes en situation de **handicap** : nous sommes là pour personnaliser votre accompagnement : [nous contacter](#)