COMMUNICATION NON VIOLENTE

Utiliser la CNV pour communiquer de manière positive et constructive

CAPITE CORPUS

2 jours • 14 heures | **3 à 8 participants** | **Intra-entreprise / individuel**

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

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

Prérequis : aucun

Intervenant : consultant senior et coach, expert de la CNV

DÉLAI DE MISE EN OEUVRE

Entre 1 et 2 mois à compter de la demande

ACCESSIBILITÉ

Vous êtes en situation de handicap : nous sommes là pour personnaliser votre accompagnement.
Nous contacter.

LES + DE CETTE FORMATION :

- **Expérimenter l'impact de ses mots :** un autodiagnostic de ses formulations pour repérer ce qui crispe l'échange
- **S'entraîner pas à pas à chaque étape de la CNV :** observations, sentiments, besoins et demandes, pratiqués jusqu'à devenir naturels
- **Transposer la méthode à vos situations réelles :** la CNV appliquée aux situations que vous vivez en entreprise
- **Agir à la source des tensions :** un levier concret de prévention des risques psychosociaux dans les équipes

VOTRE FORMAT & VOS TARIFS

Intra-entreprise

Votre formation s'adapte à vos enjeux réels. Vos équipes se forment ensemble aux dates qui vous conviennent. Vous souhaitez adapter ce programme, n'hésitez pas à nous contacter

3 620 € / 2 jours • 8 participants
Frais de déplacement non inclus

Training individuel

Un accompagnement personnalisé à partir de ce programme pour progresser rapidement. Vous travaillez exclusivement sur vos situations, à votre rythme, en toute confidentialité.

1 790 € / 8 heures
4 classes virtuelles de 2 heures en face à face

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

INCLUS DANS VOTRE FORMATION

Des fiches mémos pocket : l'essentiel des méthodes toujours sur vous !

Un plan d'action personnalisé : fil rouge complété durant la formation

Un SAV Pédagogique : 5 échanges mail / participant pendant 6 mois

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant : identifier ses attentes, remonter ses difficultés, son contexte

En fin de formation : auto-évaluer sa progression sur chaque objectif pédagogique

Après : donnez votre avis sur l'utilité de la formation de retour à votre poste !

Tel. : +33 (0) 950 05 60 60 Site : www.capitecorpus.com Email : info@capitecorpus.com

Capite Corpus - Organisme de formation • 45 rue Ste Geneviève - 69006 Lyon
Concepteur et diffuseur exclusif de cette formation • N° de formation professionnelle : 82690854469
RCS Lyon - SIRET : 449 928 951 00044

COMMUNICATION NON VIOLENTE

OBJECTIFS ET PROGRAMME

CAPITE CORPUS

NOS ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES : **DécliC** : tests et auto-diagnostics **MécaniC** : exercices d'entraînement **PratiC** : mises en situation avec débriefing **VéridiC :** entraînement sur vos situations réelles

J-7 **Votre formation se prépare dès maintenant :** questionnaire personnalisé sur votre mission, vos enjeux, vos difficultés et les cas rencontrés.

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

EN PRATIQUE
- Auto-diagnostic de vos formulations
- Exercices de reformulation

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

EN PRATIQUE
- Training : faire formuler des faits à un interlocuteur qui présente des opinions.
- Exercices : identifier une opinion d'un fait et la reformuler

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

EN PRATIQUE
- Exercices d'expression de l'émotion
- Mise en situation autour de la verbalisation d'une émotion associée à une situation.

JOUR 2

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

EN PRATIQUE
- Exercices de formulation du besoin dans une situation déplaisante
- Mises en situation débriefées

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

EN PRATIQUE
- Exercices autour de la formulation d'une demande acceptable
- Mises en situations débriefées
- Training sur les 4 étapes de la méthode

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

EN PRATIQUE
- Exercices d'écoute
- Mises en situation à partir de vos cas réels
- Training : recevoir un message négatif

Clôture de la formation :
- Synthèse et points d'ancrage.
- Formalisation du plan d'action personnalisé pour activer les nouveaux comportements.

Tel. : +33 (0) 950 05 60 60 Site : www.capitecorpus.com Email : info@capitecorpus.com

Capite Corpus - Organisme de formation • 45 rue Ste Geneviève - 69006 Lyon
Concepteur et diffuseur exclusif de cette formation • N° de formation professionnelle : 82690854469
RCS Lyon - SIRET : 449 928 951 00044