Laho
TERRE DE FORMATIONS
CCI HAUTS-DE-FRANCE

RH, MANAGEMENT, ENTREPRENEURIAT

FORMATION INTER-ENTREPRISES *

2 jours

Utiliser la Communication Non-Violente (CNV)

à partir de 780 € net de taxe par participant

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Prendre conscience et mesurer l'impact de son langage sur l'autre
- Identifier ses émotions et ses besoins pour développer une conscience de soi
- Faire le point sur son agressivité potentielle et les messages que l'on transmet
- Développer ses capacités de communication : écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser, limiter ses attitudes négatives et agressives et accentuer son empathie
- Bâtir une communication non-violente en équipe

PUBLIC VISÉ

Tout public

PRÉ-REQUIS

Sans niveau spécifique

AIDES AU FINANCEMENT **

Entreprise
Opérateurs de Compétences (OPCO)
France Travail
Cap Emploi

*** sous conditions*

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

100 % présentiel
Mix-learning

MODALITÉS D'ÉVALUATION

ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Contactez-nous

** Toutes nos formations sont possibles en INTRA-ENTREPRISE (devis sur demande).*

97%
Taux de satisfaction en 2025

Document généré le 01/11/2026

Retrouvez toutes les informations sur
laho-formation.fr
N° Vert 0 805 384 384

FORMATION INTER-ENTREPRISES *

Utiliser la Communication Non-Violente (CNV)

2 jours

PROGRAMME DE LA FORMATION

Découpage par demi-journée :

La CNV est un véritable process de communication au service de la bonne compréhension avec bienveillance et dans le respect de soi et de l'interlocuteur.

Au travers de la valorisation des liens entre chaque individu, la CNV permet de préserver ce lien car plus important que le résultat. Mêlant l'écoute, la prise de recul, l'interrogation, la demande et les besoins exprimés, la CNV redonne du sens à la capacité naturelle de chacun d'écouter en bienveillance. Elle permet aussi une gestion des émotions, du stress, voire des conflits avec une notion fondamentale qui est le respect de l'autre en lien avec une nécessaire connaissance de soi.

La CNV est au service de soi, des relations apaisées et de qualité.

1. Découverte des 4 principes de la communication non-violente

- Observation : que s'est-il objectivement passé ?
- Sentiments : quels sentiments et émotions cette situation objective provoque ?
- Besoins : quels sont les besoins fondamentaux en moi qui provoquent cette réaction émotionnelle ?
- Demande : quelle demande claire et concrète puis-je formuler pour que mes besoins soient satisfaits ?

2. Comment réagissons-nous face aux situations difficiles ?

- Identifier ce que provoquent chez moi les attitudes agressives
- Quand je reçois une agression, qu'est-ce qui s'active en moi ?
- Qu'est-ce qui se joue ?
- En quoi cela reflète une part de mon vécu ?

3. S'entraîner : la pratique de l'empathie et la maîtrise de son « assertivité »

- Aider l'autre à dire ce qui ne va pas
- Comment éliminer méfiance et compétition négative ?
- Comment se mettre en harmonie avec les collègues et sa hiérarchie ? : adopter la position "solidaire"
- Lâcher les états d'esprit menant à l'impuissance face à une situation
- Dissocier les faits, ressentis, opinions, intentions de faire
- Comment canaliser son énergie, contrôler ses émotions pour développer une communication collaborative ?
- Maîtriser son agressivité et anticiper les conflits pour gagner en communication positive et non-violente

4. Renforcer la coopération et se faire entendre

- Renforcer la connexion à l'autre, avant de passer à une demande d'action
- Trouver les conditions nécessaires pour que sa demande soit entendue
- Exprimer et oser demander une appréciation