Introduction à la Communication Non Violente

La formation a pour objectif d'initier des individus à la Communication non violente, au sein d'entreprises, d'équipes, de collectifs et ainsi de faciliter les conditions nécessaires au dialogue, à la compréhension mutuelle et à l'élan à coopérer.

Principales compétences visées et développées :

● Avoir une écoute empathique lors d'échanges quotidien et faciliter la compréhension mutuelle,
● Distinguer les faits des interprétations et le cas échéant questionner pour clarifier afin d'obtenir ou non un accord sur les faits,
● Reformuler les propos des personnes en utilisant alternativement les techniques d'écoute afin de mettre des mots qui prennent la mesure de ce que vit chacun·e et ainsi de favoriser l'avancement de la compréhension mutuelle,
● Repérer sa perte de neutralité ou d'impartialité en situation de stress, recentrer et porter son attention vers soi en utilisant le processus de communication non
violente (CNV) afin de retrouver sa capacité à écouter les autres,
● Se mettre en lien avec les besoins non satisfaits d'une personne pour l'aider à retrouver de l'apaisement intérieur et/ou une capacité à poser des actions ou faire des propositions pour prendre soin de ses besoins.

Formateur·rice(s) :

- Alexandre Guarneri

Objectifs visés

- Améliorer sa capacité d'écoute
- Apaiser un conflit
- Developper son empathie

Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Apport théorique de la Communication non violente

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)
Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : contact@tousformateurs.fr
290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France
SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096
Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État

- Pratique de de l'écoute empathique
- Comment apaiser un conflit et recréer du lien
- Developper son empathie par des cas pratiques

Informations complémentaires

Durée : 4 heures de formation sur 1 jour

Pré-requis :

Public concerné : Pas de pré requis nécessaire pour suivre cette formation.