

La communication non violente, fluidifier sa communication en contexte professionnel au quotidien



PUBLIC : Collaborateurs des CMA ou des CFA amenés à interagir dans des contextes professionnels variés :

- animation ou pilotage d'équipes,
- accompagnement d'apprentis,
- relation avec les artisans,
- communication interservices ou institutionnelle.



PRÉREQUIS : Aucun prérequis

**1 jour (7H) -Présentiel
100%**



TARIFS

Inter : 350€

Intra : *Contactez-nous, il est possible qu'un formateur soit disponible dans votre région.*



Vous souhaitez adapter ce programme à vos besoins ? Sollicitez-nous.

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ **Utiliser le processus de la communication non violente (CNV) pour exprimer leurs besoins et entendre ceux des autres dans un contexte professionnel**
- ✓ **Identifier leurs déclencheurs émotionnels afin d'ajuster leur posture relationnelle en situation de tension**
- ✓ **Mettre en œuvre une écoute active et une reformulation bienveillante pour prévenir ou désamorcer des situations conflictuelles du quotidien**

LE PROGRAMME

Cadrage de la journée et météo relationnelle

Cadre de sécurité, règles d'échange, expression des intentions personnelles.

- Découverte du processus de communication non violente (CNV)
- Présentation des 4 étapes : observation, sentiment, besoin, demande.

Exercices de distinction (jugement / fait, émotion / interprétation).

- Mise en pratique : formuler un message clair et respectueux
- Entraînement à dire non, exprimer un désaccord, faire une demande sans blesser.
- Recentrage émotionnel et identification de ses déclencheurs

Techniques simples de régulation (ancrage, respiration), travail introspectif sur les besoins personnels.

- Jeux de rôle : accueillir une tension ou une revendication
- Jeux par 3 (émetteur / récepteur / observateur), méthode d'écoute et de désescalade.
- Restitution, ancrage des acquis et projection
- Partage des prises de conscience, engagement post-formation, évaluation à chaud.

EVALUATIONS

Evaluation interrogative tout au long de la formation

Pour toute question concernant la participation de personnes en situation de handicap, contacter directement CMA Académie (coordonnées ci-dessous).