

La communication non violente, fluidifier sa communication en contexte professionnel au quotidien (2 jours)



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

**2 jours (14H00) -
Présentiel 100%**



TARIFS

Inter : 700€

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

En amont de la formation

- **Questionnaire de positionnement** il intègre notamment des questions permettant d'identifier **un exemple concret de situation relationnelle vécue ou difficile à gérer**, afin d'enrichir les mises en situation proposées pendant la session.

Jour 1 – Présentiel : appropriation des fondamentaux

La première journée permet de poser un cadre sécurisant et d'installer la dynamique de groupe. Les participants découvrent le processus de communication non violente (OSBD) et expérimentent ses différentes étapes à travers des mises en situation progressives.

L'accent est mis sur la capacité à clarifier une situation, exprimer un ressenti, identifier un besoin et formuler une demande ajustée. Un travail spécifique est

mené sur l'identification des émotions et la régulation en situation, avec des outils simples et directement mobilisables.

La journée alterne apports, exercices pratiques et mises en situation afin de favoriser une première appropriation opérationnelle.

Jour 2 – Distanciel possible : analyse des pratiques et approfondissement

La deuxième journée s'appuie sur les expérimentations réalisées entre les deux sessions. Elle permet d'analyser des situations professionnelles vécues, d'identifier les points d'appui et d'ajuster les pratiques.

Les participants approfondissent l'utilisation du processus OSBD, notamment dans des situations à enjeu (tensions, désaccords, demandes difficiles), et renforcent leur posture d'écoute et de régulation.

Des mises en situation ciblées et des temps de réflexivité permettent de consolider les acquis et de sécuriser leur mise en œuvre dans le contexte professionnel.

EVALUATIONS

1. Avant la formation

- Un questionnaire de positionnement permet d'identifier le niveau initial, les représentations et les situations concrètes à travailler.

2. Pendant la formation

- Évaluation formative continue à travers des exercices, des mises en pratique et des feedbacks croisés entre pairs et formateur, à partir de critères simples (structure, posture, écoute).

3. En fin de formation

- Évaluation réflexive : chaque participant identifie ses acquis clés, formule un engagement concret et complète une fiche d'ancrage (« Je retiens / Je teste / Je m'engage »).

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