

CNV : Communiquer sans violence, même dans les moments qui piquent



2 jours · 14h

Présentiel

5 à 9 pers.

1 500€ HT · Inter

Intra : nous consulter

Pourquoi faire cette formation ?

Tensions qui s'accumulent, désaccords qu'on évite, feedback qui blessent : et si vous appreniez à dire les choses sans casser la relation ?



Objectifs pédagogiques

- Repérer ce qui sabote une conversation difficile
- Appliquer la méthode OSBD en 4 étapes
- Formuler un feedback qui ne déclenche pas la défensive
- Pratiquer l'écoute empathique en situation tendue
- Bâtir un plan d'action sur un cas relationnel concret



Compétences visées

Communication assertive · Écoute empathique ·
Gestion des conflits · Intelligence émotionnelle ·
Feedback constructif



Cette formation est faite pour vous

Managers, RH, chefs de projet, collaborateurs :
toute personne confrontée à des situations
relationnelles délicates au quotidien.
Accessible aux personnes en situation de handicap.
Réfèrent : clementine@blobconseilformation.fr



Prérequis

Aucun prérequis.



Contenu

Matin — Comprendre et s'outiller

- Les fondamentaux de la CNV selon Marshall Rosenberg
- Distinguer les faits observables de nos interprétations
- Élargir son vocabulaire émotionnel pour nommer ce qu'on ressent
- Identifier les besoins derrière les comportements

Après-midi — Pratiquer en situation

- Formuler une demande claire, concrète et négociable
- Pratiquer l'auto-empathie et l'écoute empathique sur des cas réels
- Mises en situation : feedback difficile, désaccord, recadrage
- Plan d'action sur 1 cas relationnel personnel



Méthodes pédagogiques

Pratique intensive (70 %) : cas amenés par les participants, jeux de rôles, débriefing en groupe et apports théoriques courts.



Livable

Carnet de bord CNV + cartes besoins/sentiments + plan d'action sur 1 cas personnel + attestation de fin de formation.



Modalités d'évaluation

Positionnement amont, mises en situation évaluées en séance et autoévaluation finale.