FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Pratiquer la communication non violente (2 jours)

Le 31/10/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Intégrer les bases de la CNV pour communiquer de manière pragmatique et efficace dans la bienveillance et le respect de soi et des autres
- Développer des relations harmonieuses et constructives avec ses interlocuteurs (collègues, clients, hiérarchie…)

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Jour 1 Matin

Les bases de la communication non violente (CNV)

- Présentation de la CNV
- Les 4 composantes de la CNV : observation, sentiment, besoin, demande
- Exercices pratiques pour identifier ces composantes dans différentes situations

La pratique de la CNV

- Comprendre les différents types de communication : agressive, passive, assertive
- Apprendre à exprimer ses sentiments et besoins de manière assertive
- Exercices pratiques pour utiliser la CNV dans des conversations difficiles

Après-midi

L'empathie et la CNV

- Comprendre la différence entre sympathie et empathie
- Pratiquer l'empathie en utilisant la CNV
- Exercices pratiques pour développer son empathie

La CNV dans les relations professionnelles

- Comprendre comment la CNV peut être utilisée pour résoudre les conflits au travail
- Apprendre à donner un feedback constructif en utilisant la CNV
- Exercices pratiques pour utiliser la CNV dans des situations professionnelles

Jour 2

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

Matin

Les pièges de la communication

- Comprendre les pièges courants de la communication (jugement, interprétation, etc.)
- Apprendre à éviter ces pièges en utilisant la CNV
- Exercices pratiques pour identifier et éviter ces pièges

La CNV dans les relations personnelles

- Comprendre comment la CNV peut être utilisée pour améliorer les relations personnelles
- Apprendre à gérer les conflits avec la CNV
- Exercices pratiques pour utiliser la CNV dans des relations personnelles

Après-midi

La CNV dans la communication interculturelle

- Comprendre les différences culturelles dans la communication
- Apprendre à utiliser la CNV pour communiquer efficacement avec des personnes de cultures différentes
- Exercices pratiques pour utiliser la CNV dans des situations interculturelles

Plan d'actions

- Réflexion sur les compétences acquises pendant la formation
- Élaboration d'un plan d'action pour mettre en pratique la CNV dans la vie professionnelle et personnelle

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Toute personne désirant développer sa capacité à atteindre ses objectifs

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.

FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382