FORMASUITE

# PROGRAMME DE LA FORMATION

## Pratique la Communication Bienveillante

**Le 20/11/2026**

### 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 : Principes de base et mise en pratique de la communication bienveillante**

**Matin : Fondements de la communication bienveillante**

- Introduction à la communication bienveillante
  - Définition et principes clés
  - Différence entre communication bienveillante et communication traditionnelle
- L'importance de l'empathie et de l'écoute active
  - Exercices d'écoute active
  - Techniques pour développer l'empathie dans la communication

**Après-midi : Les outils de la communication non-violente (CNV)**

- Les quatre composantes de la CNV : observation, sentiment, besoin, demande
- Mise en application à travers des jeux de rôle
  - Exercices pratiques pour reconnaître et exprimer les sentiments et les besoins
  - Apprendre à formuler des demandes claires sans imposer ni manipuler

**Jour 2 : Gérer les conflits et approfondir les compétences en communication bienveillante**

Matin : Gestion des conflits grâce à la communication bienveillante

- Comprendre les sources du conflit
  - Identification des besoins non satisfaits
- Techniques de résolution de conflits
  - Utilisation de la CNV pour désamorcer les tensions
  - Exercices pratiques sur des cas réels ou simulés

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

**Après-midi : Renforcement des compétences et intégration dans le milieu professionnel**

- Stratégies d'intégration de la communication bienveillante au travail
  - Création d'un environnement propice à la bienveillance
  - Communication bienveillante avec les collègues, supérieurs et subordonnés
- Atelier de mise en situation professionnelle
  - Simulations d'entretiens, réunions, feedbacks avec application des techniques apprises

**Clôture de la formation**

- Récapitulatif des outils et méthodes appris
- Plan d'action personnel pour intégrer la communication bienveillante au quotidien
- Évaluation de la formation et feedback des participants

## 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.

***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

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

- 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.