

1. Objectifs

- ☐ Acquérir les principes de la communication non-violente (CNV) pour instaurer un climat de confiance et de respect.
- ☐ Apprendre à désamorcer les tensions et à exprimer ses besoins de manière constructive pour favoriser des relations professionnelles harmonieuses.
- ☐ Développer une communication authentique et respectueuse qui permet de gérer les conflits et renforcer la qualité des échanges dans un cadre professionnel.

2. Description

Cette formation est centrée sur l'apprentissage des techniques de la CNV, fondées sur le respect de soi et des autres. Inspirée des travaux de Marshall Rosenberg, la CNV repose sur quatre étapes clés : l'observation, l'expression des sentiments, la formulation des besoins, et l'élaboration de demandes claires.

Les participants découvriront comment ces étapes favorisent une communication plus empathique et évitent les jugements. L'objectif est de désamorcer les tensions, de prévenir les conflits, et d'améliorer la qualité des interactions. Des exercices pratiques et des mises en situation permettront d'ancrer ces techniques dans des contextes professionnels concrets.

Cette approche s'inspire également de l'école de psychologie humaniste de Carl Rogers, mettant l'accent sur l'écoute active et l'empathie comme éléments centraux dans les interactions.

3. Contenu

- Les bases de la Communication Non-Violente : principes, cadre et origines (Marshall Rosenberg).
- Observer sans juger : apprendre à distinguer faits et interprétations.
- Exprimer ses ressentis et ses besoins de manière constructive : outils pour communiquer avec authenticité.
- Techniques d'écoute active
- Désamorcer les tensions et prévenir les conflits

4. Approche pratique

- Pratiques et mises en situation : intégrer les étapes de la CNV dans des contextes professionnels
- Jeux de rôles pour exprimer les besoins de manière constructive