

## La communication non violente au service d'une relation constructive

### Public et Objectifs :

Toute personne qui souhaite communiquer de façon positive dans des situations difficiles et communiquer en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre :

- S'adapter à ses interlocuteurs et à des contextes variés afin d'engager avec chacun une communication positive et constructive et des relations de travail productives
- Renforcer l'affirmation de soi par la communication
- Acquérir les principes de la communication non violente
- Savoir gérer ses émotions

**Prérequis :** Aucun

**Durée :** 1h30 Entretien Individuel à distance + 2 jours en présentiel

### Méthodes - Outils pédagogiques – Modalité d'évaluation

- Questionnaire Executive Profiler à remplir en ligne en amont de la formation
- Alternance théorie – exercices d'application et mises en situation / Alternance de partages en collectif et de temps de réflexion individuelle. Ateliers pour mise en application directe dans les objectifs opérationnels
- Support de cours
- Évaluation des acquis tout au long de la formation par des mises en situations tirées des retours d'expériences des participants

### Accessibilité aux personnes handicapées

Pour tout besoin d'adaptation, retrouver le contact de notre référent handicap et les modalités d'accueil sur la page : [Infos pratiques/Situation de Handicap](#)

## Programme de formation

### A DISTANCE EN INDIVIDUEL

#### Atelier « Évaluer son Talent et prendre conscience de son fonctionnement » :

##### Questionnaire Executive Profiler à remplir + Entretien individuel 1h30 par stagiaire en classe virtuelle

Dans le cadre de la communication, l'approche comportementale favorisera une meilleure prise en compte de chaque interlocuteur afin de favoriser l'expression du potentiel de chacun, de mieux se synchroniser et de mieux communiquer.

Elle va faciliter l'intégration du facteur humain dans la communication et soutenir la conduite de changement par l'implication.

- **Prendre conscience de soi : pouvoir s'évaluer et se déterminer sur différents points :**  
Valeurs, priorités, style relationnel, de communication, d'apprentissage, mode d'organisation, méthode de résolution de problème, capacité d'adaptation, rapport au temps, à l'autorité.
- **Repérer les effets du stress sur son comportement et l'impact dans son contexte, pour soi et ses partenaires de travail**
- **Initier son plan d'action individuel**

**Atelier pratique :** Travail sur les résultats Exécutive Profiler - Echange pour une prise de conscience de son Talent naturel et de son fonctionnement hors pression et sous pression - Initier son plan d'action individuel

### EN PRESENTIEL COLLECTIF

#### Prendre conscience de sa façon de communiquer et de l'impact sur les autres

- **Prendre conscience de sa façon de communiquer**  
A partir des résultats du questionnaire Executive Profiler, des exercices d'approfondissement sont effectués en regroupant les participants selon leurs résultats au questionnaire Executive Profiler. Ils ont pour objectif de :
  - Permettre à chacun de mieux appréhender ses préférences en termes de communication et de percevoir ses non-préférences comme un potentiel de développement
  - Travailler sa perception des autres : évaluer et mieux comprendre le comportement des autres participants, et, par élargissement, des différents interlocuteurs avec qui je travaille :
    - Envisager les différences en termes de complémentarités
    - Prendre conscience de la perception des autres vis-à-vis de soi sur sa communication
    - Identifier son style d'influence
    - Connaître ses besoins en termes d'organisation, rapport au temps
- **Comprendre les mécanismes du stress et en anticiper les effets sur son mode de communication**
- **Maitriser les facteurs à prendre en compte pour une communication positive et constructive**  
Nous ne pouvons pas ne pas communiquer !  
L'importance du non verbal dans la qualité des échanges : regard, voix, intonations, gestes, attitudes...  
Nos à priori liés à notre culture et notre éducation ; notre vision du monde, nos interprétations  
Notre besoin d'être reconnu et compris, d'être valorisé

**Atelier pratique :** Etude cas : Reconnaître le Talent de chacun de ses interlocuteurs - Adapter sa communication à chaque interlocuteur

## Oser dire, savoir dire : les principes de la Communication Non Violente

- **Acquérir les fondamentaux de la CNV**  
Les 4 manières d'accueillir un message négatif  
Nos habitudes de langage qui entravent la relation  
Auto-empathie et empathie  
Présentation du processus – Les 4 temps de la CNV
- **Pratiquer la CNV**  
Développer une écoute active  
Distinguer : faits, opinions et points de vue  
Apprendre à reformuler, à questionner pour comprendre  
Adopter la communication positive / Les points clés du langage
- **Gérer ses émotions au service d'une communication positive**  
Oser dire, savoir dire, savoir comment dire pour prévenir les conflits
  - Accueillir un message négatif
  - S'associer aux faits, se dissocier des émotions
  - Travailler le questionnement

**Atelier pratique** : Mises en situation : S'entraîner au dialogue en appliquant les principes de la CNV – Compléter son plan d'action

## Finaliser son plan d'action personnel