

COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

Apprenez à appliquer les techniques de la CNV pour retrouver du plaisir et apaiser les relations professionnelles (et personnelles également)

Objectifs de la formation

- Découvrir la CNV, ses origines et ses techniques
- Développer des relations de confiance avec autrui
- Apprenez à satisfaire vos propres besoins en même temps que ceux des autres

Programme détaillé

- L'origine de la CNV, Marshall Rosenberg
- Le modèle OSBD
- Distinguer observations, ressentis, opinions, besoins
- Exprimer ses sentiments avec authenticité
- L'arbre des besoins
- Faire des demandes et des compliments efficaces
- Réagir face à un langage agressif

Pré-requis : Aucun

Public cible : Tout professionnel, participant à un projet, responsables ...

Intervenant : Coach professionnel en communication, plus de 10 ans d'expérience

Exercices types

- Mises en situation de pratique OSBD,
- réalisation de l'arbre de vos besoins,
- quiz (faits, ressentis, opinion, besoins)
- simulation de situations/relations délicates

Méthodes et moyens

- Présentiel

Méthode pédagogique centrée sur la participation et la mise en action (75%)

- Mises en situations et jeux de rôle
- Temps de réflexion individuels
- Exercice et échange d'expériences
- Apports théoriques méthodologiques (25%)

Supports pédagogiques : visuels, extraits de films, exercices QCM et étude de cas pratiques

Supports numériques remis aux stagiaires en fin de formation

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Durée : 2 jours (14h)

Dates : Variable selon la demande : nous contacter

Délai d'accès : intra entreprise sur mesure : inférieur à 6 semaines

Tarif : à partir de 1400 €/j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible,

contactez notre référent handicap sur contact@maisonducoaching.fr