

Améliorer ses relations professionnelles et limiter les tensions grâce à la Communication Non Violente (CNV)

Efficacité professionnelle - Soft Skills - 2026

La formation en résumé

Les enjeux et conflits relationnels sont aujourd'hui au cœur des relations professionnelles. Apprendre à pacifier ses rapports aux autres, pratiquer l'écoute empathique, identifier ses besoins et respecter ceux des autres, deviennent autant d'objectifs de réussite professionnelle

Objectifs :

- Appréhender les fondamentaux des techniques de la Communication Non Violente dans l'intention de créer ou préserver une qualité de relation professionnelle : pour soi, avec les autres

Participants :

Tout collaborateur souhaitant développer et instaurer une communication bienveillante et relationnelle dans le respect mutuel de chacun

Prérequis :

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Le contenu

Qu'est-ce que la communication non violente?

- Les styles de communication : Passive, Agressive, Manipulation ou Assertive
- Comprendre l'impact de la Communication Verbale et Non Verbale
- Identifier les pièges des interprétations
- Utiliser des mots justes et des faits précis
- Mieux comprendre l'autre

Auto-Analyse sur ses schémas de communication

- Identifier ses styles de communications utilisés au travail
- Comprendre son fonctionnement personnel
- Identifier ses propres difficultés de communication pour mieux y remédier

Processus de la CNV : Ecouter, Questionner, Reformuler

- Découvrir et pratiquer l'écoute active
- Poser les bonnes questions pour mieux comprendre l'autre
- Reformuler pour éviter les malentendus
- Ecouter, Questionner et Reformuler pour améliorer sa communication au travail

Eviter, Réguler les situations conflictuelles avec la CNV

- Identifier ses émotions et ses besoins pour mieux communiquer
- Les 4 moyens de réagir à une situation
- Découvrir la méthode DESC - Décrire, Exprimer, Solution, Conclusion
- Détails et importance de chaque étape de la méthode DESC
- Mettre en place un plan d'action personnalisé

Les + de la formation:

Cette formation est basée sur des cas pratiques adaptés à vos situations professionnelles, *Mise en situation, échanges, exercices de développement personnel*

1 565 €

(non assujetti à la TVA)



2 jours



(14 heures)



Mises en situation

Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 20/04, 21/04
- 16/11, 17/11

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises, jeux

Support de formation et ressources mis à disposition des participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de formateur expert du domaine sélectionné selon un processus qualité certifié.

Suivi et évaluation de la formation :

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mise en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

Matériel requis (si distanciel) :

Un ordinateur avec une connexion à Internet haut débit

Un microphone et une caméra pour faciliter les échanges en temps réel lors des classes virtuelles

Une adresse mail pour la réception des liens de connexion

