

## Focus

En tant que professionnel, intervenant auprès de vos collègues, de vos collaborateurs, de vos clients ou toute autre personne avec laquelle vous interagissez ou que vous accompagnez dans leur projet, vous pouvez rencontrer des **DIFFICULTÉS À COMMUNIQUER DE MANIÈRE FLUIDE, EFFICACE ET CONSTRUCTIVE**.

Cette formation vous fera découvrir les fondamentaux de la communication non violente (**GESTION DES ÉMOTIONS, ÉCOUTE, COMMUNICATION ET EXPRESSION DE SOI, GESTION DES DÉSACCORDS**, etc.) afin d'améliorer vos pratiques.

## Objectifs pédagogiques

Clarifier ses émotions et ses besoins pour développer sa conscience de soi.

Renforcer ses capacités de communication : écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser.

Transformer les désaccords en opportunités de dialogue.

## Compétences visées

Exprimer des éléments factuels avec impact.

Etre capable de distinguer faits et opinions.

Développer sa capacité à ressentir, reconnaître et exprimer son état émotionnel.

S'entraîner à (faire) résoudre les désaccords, les tensions et les conflits.

Savoir comment exprimer des demandes constructives.

Animer des réunions constructives.

## Contenu

### PREMIÈRE JOURNÉE

- L'émergence des tensions en soi et dans la relation
- Les grands principes de la Communication Non Violente (CNV)
- Pensées, paroles et actions justes
- Gérer les tensions par l'attention
- Utiliser la CNV pour pacifier et actionner
- Conclusion de la session

### DEUXIÈME JOURNÉE

- Recadrer les faits
- Exprimer nos sentiments
- Les besoins comme moteur de l'action
- Conclusion de la demi-journée
- Expression et formulation d'une demande
- Posture d'accompagnement

## Intervenant

Eric **LANGÉVIN** - Consultant et formateur. Passionné par la créativité, l'innovation, le leadership et le travail en équipe, il a une solide expérience (de plus de 15 ans) dans l'animation, la facilitation et la construction de process d'animation accélérant l'apprentissage et la mise en action des équipes projets au sein d'entreprises, de collectivités territoriales et d'associations. Spécialiste des échanges interculturels.

## Pré-requis

Aucun pré-requis.

## Public

Tout.e professionnel.le

## Méthode

Formation-action, inspirée de la pédagogie du changement permettra de motiver, et d'inciter chaque participant à transformer son approche et ses pratiques dans le sens de la résolution Non Violente des conflits.

## Evaluation

À l'issue de la formation, un questionnaire écrit d'auto-évaluation et de satisfaction sera renseigné par chaque participant afin qu'il évalue sa propre progression et la pertinence de la formation au regard de sa pratique professionnelle.

14 h

580 €  
(prix en inter)