

COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) & IT

OBJECTIFS

- > Découvrir la CNV
- > Améliorer la qualité de ses relations dans différentes situations de prise de parole
- > Désamorcer des conflits inutiles dûs à une communication inadéquate, et apprendre à mieux gérer les conflits

Qui ?

Toute personne désirant s'exprimer avec plus d'authenticité et d'efficacité avec les autres

Pré-requis

Aucun

Durée

3 heures
puis atelier toutes les
2 semaines d'1 heure
pendant 3 mois

Dates

Sur demande

Intervenant

Christophe Roux @chr_roux
Architecte Automatisation
Spécialiste de la CNV

Formation connexe

Communiquer avec impact

Coût

500 € HT

Contact formation

chloe.manen@d2-si.eu

PROGRAMME

#Conférence

#Échange

INTRODUCTION

- Définir la notion de groupe
- Prise de conscience du rôle des émotions

COMPRENDRE LES FONDEMENTS THÉORIQUES

- Les quatre étapes du processus de la CNV
 - > Observation objective de la situation
 - > Identification des sentiments qu'éveille la situation
 - > Identification des besoins liés à ces sentiments
 - > Formulation d'une demande en vue de satisfaire ces besoins

ATELIER CONTINU

- > Cas concrets d'application de la CNV

Ressources :

Livre : "Introduction à la Communication Non Violente" :
LES MOTS SONT DES FENÊTRES
(OU BIEN CE SONT DES MURS)
de Marshall B. Rosenberg

