

Communication efficace et humaine. La Communication NonViolente au service des relations professionnelles

SIRET 837 751 346 00037 - APE 8559A - N° d'activité : 0497 314 7597
Dernière mise à jour de cette fiche pédagogique: le 10/09/2025

Cette action de formation s'inscrit dans la catégorie 2 des articles L.6313-1 et suivants du code du travail. « Les actions d'adaptation et de développement des compétences des salariés ».



Public visé :

Tout collaborateur, manager, encadrant ou professionnel en relation avec autrui souhaitant améliorer ses compétences relationnelles et de communication.

Cette formation est adaptée à tous secteurs d'activité et à tous niveaux hiérarchiques.

Objectif général

Développer une communication claire, respectueuse et coopérative grâce à la CNV, pour améliorer la qualité des relations et l'efficacité collective au travail.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les freins et les leviers de la communication interpersonnelle
- Distinguer faits, interprétation, jugements, émotions, besoins et stratégies d'action.
- Nommer ses ressentis et ses besoins
- Construire et exprimer des demandes claires concrètes et recevables
- Appliquer des techniques d'écoute active (reformulation, présence à l'autre, questionnement, empathie)
- Exprimer une limite avec assertivité et respect
- Conduire un dialogue constructif orienté coopération
- Intégrer des micro pratiques dans le quotidien professionnel
- Expérimenté des outils de régulation émotionnelle
- Élaborer un plan personnel d'application de la CNV dans sa pratique professionnelle

Programme de la formation

Jour 1	<p>Le matin : Fondamentaux d'une communication humaine</p> <ul style="list-style-type: none">● Automatismes, représentations autour des relations interpersonnelles● Les éléments de base de la Communication NonViolente et son cadre● Faits versus interprétations/jugements : clarifier les situations au service de la coopération <p>Méthodes pédagogiques : brainstorming, échanges guidés, apports théoriques, ateliers en sous-groupes.</p> <p>L'après-midi : Clarifier les situations et nos réactions</p> <ul style="list-style-type: none">● Mettre des mots justes sur les ressentis● Identifier les besoins cachés derrière nos réactions et celles des autres● Formuler des demandes concrètes sans injonction <p>Méthodes pédagogiques : Apports théorique, exercices pratiques individuels et en sous groupe et mise en commun, .</p>
Jour 2	<p>Le matin : Écoute de soi</p> <ul style="list-style-type: none">● Repérer les signaux faibles, les sensations, les émotions, les besoins, les intentions● Autorégulation émotionnelle en échange professionnel● Choisir sa réponse plutôt que réagir <p>Méthodes pédagogiques : Échanges guidés, mises en situation, apports théorique, atelier en sous-groupes, debrief collectif.</p> <p>L'après-midi : Écouter l'autre</p> <ul style="list-style-type: none">● Écoute empathique et active● Questionnement ouvert, validation de compréhension● Repérer les besoins implicites dans un discours <p>Méthodes pédagogiques : pratiques expérientielles, apports théoriques, mise en situation et debriefing.</p>

Programme de la formation

Jour 3	<p>Le matin : Dialogue constructif</p> <ul style="list-style-type: none">● Structurer un échange (préparation, objectifs, intention)● Feedback recevable (faits, effet, besoin, demande)● Poser des limites avec assertivité et respect <p>Méthodes pédagogiques : Échanges guidés, mises en situation avec un temps de préparation, apports théorique, debrief collectif.</p> <p>L'après-midi : Intégration et plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none">● Entraînement sur des cas réels● Plan personnel d'application <p>Méthodes pédagogiques : pratiques expérientielles, apports théoriques, mise en situation et debriefing, réflexion individuelle.</p>
---------------	--

Organisation et déroulement de la formation

Méthodes pédagogiques :

- Construction collective d'un cadre sécurisant.
- Alternance entre **apports théoriques, exercices pratiques, mises en situation** inspirées du contexte de l'organisation, pratiques expérientielles, débriefings structurés.
- Jeux de rôle et simulations sur des **situations réelles vécues par les participants**.
- Utilisation de supports visuels, de fiches pratiques et d'outils concrets transférables immédiatement.
- Débriefings structurés pour transformer l'expérience en apprentissage durable.
- Approche interactive, ludique et adaptée.

Matériels et documentations pour les participants :

Chaque participant reçoit des fiches techniques, une bibliographie et une attestation de présence.

Évaluation des acquis	Évaluation de la formation
<ul style="list-style-type: none">● Les acquis sont évalués tout au long de la formation pendant les exercices pratiques, les mises en situation et les temps d'échanges.● Plan d'action individuel présenté en fin de formation.	<ul style="list-style-type: none">● Les participants signent une fiche de présence chaque demi-journée.● Les participants complètent un questionnaire de satisfaction à la fin de la formation.● Les participants reçoivent une attestation de présence à la fin de la formation● Tour de table de clôture● Les participants reçoivent un questionnaire de satisfaction à compléter 6 mois après la formation.

Informations pratiques

Dates : à définir

Modalités : présentiel ou distanciel synchrone

Horaires : à définir

Tarif indicatif : 4800 € pour une session de 3 jours ajustable selon les modalités et le lieu d'intervention. Demande de devis possible.



Prérequis : Aucun prérequis n'est nécessaire. Une expérience professionnelle en interaction avec d'autres est souhaitée pour favoriser l'ancrage des apprentissages.

Nombre de participants : De 6 à 12 personnes maximum

PSH : J'invite les personnes en situation de handicap à me contacter directement (0692344666) afin d'étudier ensemble les aménagements possibles.

-Une convention est proposée à la demande du client. -

Qui créé et anime cette formation ?

Maud Guastapaglia, Thérapeute et Formatrice consultante spécialiste des dynamiques relationnelles depuis 2016. Expériences en entreprises, associations, institutions et accompagnements individuels.

Pour tout renseignement :

Tel. 0692344666 - Mail. maud.formation@gmail.com

Site. www.maud-guastapaglia.fr

125 bis chemin Charbonnier, 97427 L'Etang-salé

SIRET 837 751 346 00037 - APE 8559A

N° d'activité : 0497 314 7597

