CADRES EN MISSION Formation

Programme de la formation

CNV Communication Non Violente - Fluidifier sa communication professionnelle au quotidien

En groupe sur site

7 heures sur 1 jour(s)

Tout public · De 5 à 9 participants

Sur devis

Description courte

Face à une situation ou au comportement d'autrui, nous réagissons parfois sans prendre le temps d'analyser ce qui se passe.

La CNV Communication Non Violente propose, avec la méthode OSBD, un repère pour clarifier la situation et améliorer sa communication :

- Observation : distinguer les faits des interprétations ;
- Sentiments : identifier ce que l'on ressent ;
- Besoins : reconnaître ce qui est important pour soi ;
- Demande : formuler une demande claire à soi-même et/ou à l'autre.

L'OSBD n'est pas une méthode rigide, mais un outil permettant de prendre du recul, mieux comprendre ce qui se joue et favoriser une communication plus consciente, constructive et pacifiée.

Profil des participants

Tout public

Prérequis

Pouvoir s'exprimer facilement dans un français intelligible.

Objectifs

Si les objectifs sont multiples, je vise à développer une communication constructive permettant de mieux s'exprimer, mieux écouter et mieux gérer les situations relationnelles difficiles grâce aux principes de la CNV et la méthode OSBD.

Presque à l'encontre des rythmes actuels, les participants prendront le chemin d'observer sans juger, identifier et exprimer leurs émotions et leurs besoins (différents des envies), formuler une demande claire, pratiquer l'écoute et la reformulation, mobiliser les outils de la CNV pour prévenir ou gérer les tensions dans les situations professionnelles. Tout est transposable dans la vie privée.

Aptitudes et compétences visées / attestées

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'identifier les mécanismes favorisant ou freinant une communication constructive, de distinguer faits, jugements, sentiments et besoins, et d'utiliser les quatre étapes de la méthode OSBD. Il saura exprimer un désaccord ou une difficulté avec davantage de clarté, formuler une demande concrète, pratiquer l'écoute empathique et mobiliser les principes de la CNV dans des situations professionnelles du quotidien.

Contenu

Découverte des principes fondamentaux de la CNV.

Identification des principaux obstacles à une communication constructive. Appropriation et expérimentation de la méthode OSBD.

Travail sur la distinction entre faits, jugements et interprétations, l'identification et l'expression des émotions et des besoins, ainsi que la formulation d'une demande claire et constructive.

Développement de l'écoute empathique, de la reformulation et de l'assertivité. Application des principes de la CNV à des situations professionnelles concrètes afin de prévenir les incompréhensions, favoriser le dialogue et pacifier les tensions relationnelles.

Pédagogie et organisation

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

La formation alterne apports théoriques, échanges, exercices pratiques, études de situations, mises en situation, exercices de reformulation et quiz.

Les participants disposent de supports pédagogiques leur permettant de s'approprier notamment la méthode OSBD.

La formation s'appuie sur des moyens techniques adaptés à l'animation collective (ordinateur, vidéoprojecteur ou écran, tableau/paperboard).

L'encadrement repose sur une pédagogie participative et progressive, privilégiant l'expérimentation, l'analyse de situations professionnelles, le feedback du formateur et le partage d'expériences.

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation…)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com