

**Contact :**

Adriane Jeanjean

📞 06.95.12.85.54

✉ contact@impuls-pro.fr

🌐 www.impuls-pro.fr



3h00

distanciel/présentiel



300 €

Intra-entreprise : sur demande

**Prochaine session :**

Vendredi 19 juin 2026

Vendredi 9 octobre 2026

9h-12h en distanciel

Autres dates sur demande

**Nombre de participants :**

2 à 6

**Cible :**

Employés, managers et toute personne souhaitant améliorer sa communication et ses relations interpersonnelles.

**Prérequis :**

Aucun

**Moyens pédagogiques :**

Apprentissage basé sur les échanges et les retours d'expérience des participants.

Acquisition des compétences opérationnelles par des mises en situation, des cas pratiques.

**Objectifs pédagogiques :**

---

- Comprendre et mettre en application les principes de la CNV
- Développer des compétences en écoute active
- Exprimer des besoins et des sentiments et pratiquer l'empathie
- Gérer les conflits de manière constructive

**Programme de formation :**

---

**1. Introduction à la CNV**

Présentation des concepts de la CNV

Importance de la CNV dans les relations interpersonnelles

**2. Les quatre composantes de la CNV**

Observation : Différencier les faits des évaluations

Sentiments : Identifier et exprimer ses émotions

Besoins : Reconnaître les besoins sous-jacents

Demandes : Formuler des demandes claires et respectueuses

**3. Ecoute active et empathie**

Techniques d'écoute active

L'importance de l'empathie dans la CNV

**4. Gérer les Conflits de Manière Constructive**

Stratégies pour aborder les conflits avec la CNV

Étapes pour transformer une situation conflictuelle en opportunité de dialogue

**5. Élaboration d'un plan d'action personnel**

## Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

## Les Plus :

---

En fin de formation, définition d'actions à mettre en oeuvre dans son environnement professionnel pour ancrer les apprentissages et mettre en place de nouvelles habitudes.

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer concrètement les connaissances théoriques apprises.

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue sur chacun et une meilleure réponse aux besoins.

## Après la formation : consolider et approfondir

---

### Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

### Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €