IMPULS'PRO

AT-05. La Communication Non Violente : apaiser les échanges

Exprimer ses besoins, écouter l'autre et construire des relations sereines.

Durée 3 h
présentiel ou distanciel

Participants
6 max

Tarif
à partir de 300 € HT

Prochaine session
sur demande

Objectifs pédagogiques

- Distinguer faits, ressentis, besoins et demandes dans une situation professionnelle réelle.
- Formuler une demande ou un désaccord de façon claire et respectueuse, en s'appuyant sur les quatre étapes de la CNV.
- Pratiquer une écoute empathique qui facilite la compréhension mutuelle.

Public

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

Prérequis

Aucun

Programme de formation

1. Repérer ce qui crispe les échanges

- À partir de situations vécues par les participants, distinguer faits et interprétations.
- Découvrir l'intérêt et les limites de la CNV en contexte professionnel.

2. S'approprier les quatre étapes de la CNV

- Identifier ses émotions et ses besoins sous-jacents.
- Formuler des demandes claires, concrètes et négociables.
- S'exercer en binômes sur ses propres situations.

3. Pratiquer l'écoute empathique

- Reformuler ce que l'autre ressent et ce dont il a besoin.
- Mises en situation sur des échanges sensibles.

4. Élaboration d'un plan d'action personnel

Moyens et modalités pédagogiques

Cette formation s'appuie sur le questionnement et le partage d'expériences pour analyser ses pratiques, prendre du recul et enrichir sa réflexion.
Les apports théoriques sont complétés par des études de cas et des mises en situation.
La formatrice adapte son animation au rythme et aux situations des participants, pour favoriser l'expérimentation et l'appropriation durable des compétences.

Ressources remises

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit :

- le support pédagogique
- des fiches pratiques regroupant les principaux outils et méthodes abordés
- son plan d'action personnalisé pour faciliter la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle
- une attestation de fin de formation.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à l'aide d'exercices, de mises en situation, d'études de cas et d'auto-évaluations, permettant de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation de la satisfaction

La satisfaction des participants est recueillie à l'issue de la formation au moyen d'un questionnaire dédié.

Accompagnement post-formation

Inclus : pendant 2 mois, suivi personnalisé auprès de la formatrice par e-mail. Les participants bénéficient de retours personnalisés et de conseils adaptés aux situations rencontrées.

Option Coaching

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio
Tarif : 260 € HT

Modalités et délais d'accès

L'inscription se fait sur demande, après un échange visant à valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.
L'accès est soumis aux places disponibles, avec un délai généralement de 15 jours après validation, ajustable selon les contraintes du client et le calendrier des sessions.

Accessibilité

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d'étudier les modalités d'adaptation de la formation à leurs besoins.

Profil de la formatrice

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales; forte d'environ 20 ans d'expérience en entreprise, en contexte multisectoriel.

Contact :

Adriane Jeanjean
06.95.12.85.54
contact@impuls-pro.fr
www.impuls-pro.fr