Formation en COMMUNICATION

Communiquez Efficacement Grâce à la CNV

Utilisez la Communication Non Violente pour transformer vos interactions et résoudre les conflits.

Contexte :

La Communication Non Violente (CNV) est une méthode reconnue pour améliorer la qualité des relations et désamorcer les conflits.

Objectifs :

- **Comprendre** les principes de la CNV.
- **Appliquer** les techniques de communication assertive.
- **Utiliser** la CNV pour gérer les tensions et améliorer les échanges.

Compétences clés développées :

- Techniques de communication bienveillante.
- Aptitude à exprimer ses besoins clairement.
- Gestion des conflits avec empathie.

Public concerné :

Managers, RH, et toute personne souhaitant améliorer ses interactions professionnelles.

AddVANCEO Coaching & Training
patrick.zacharis@addvanceo.com • +32 (0)498 26 00 50 • www.addvanceo.eu

Contenu :

Module 1 – Découvrir les fondamentaux de la CNV

- Origine et philosophie de la Communication Non Violente selon Marshall Rosenberg.
- Les 4 étapes clés : Observation, Sentiment, Besoin, Demande.
- Distinguer jugement et observation, réaction et ressenti.
- Identifier ses propres besoins et ceux des autres dans une relation.

Module 2 – S'exprimer et écouter avec bienveillance

- Apprendre à formuler une demande claire, sans exigence ni culpabilisation.
- Développer l'écoute empathique pour mieux comprendre l'autre.
- Accueillir les émotions sans réactivité excessive.
- Déjouer les automatismes de communication conflictuelle.

Module 3 – Appliquer la CNV dans des situations concrètes

- Mise en pratique sur des cas issus du contexte professionnel (réunion, feedback, désaccord, tension d'équipe).
- Jeux de rôle pour s'entraîner à la posture CNV en temps réel.
- Débriefing collectif et individualisé pour ancrer les apprentissages.
- Construction d'un plan d'intégration de la CNV dans son quotidien professionnel.

Méthodes pédagogiques engageantes :

- Jeux de rôle pour expérimenter la CNV.
- Partages en groupe et feedback constructifs.
- Fiches synthétiques sur les étapes de la CNV.

Évaluation et suivi :

- Études de cas évaluées par le formateur.
- Plan de mise en œuvre des principes de la CNV.

Modalités pratiques :

Durée	1 journée ou demi-journées.
Lieu	Présentiel (Bruxelles) ou intra-entreprise
Groupe	6 à 12 participants.
Format	Présentiel ou distanciel
Prérequis	Aucun prérequis spécifique
Formateur	**Patrick Zacharis** – Executive, Leadership & Team Coach PCC (ICF) | PCM | Insights Discovery | DISC | Appreciative Inquiry | Hypnose Flash | PNL | Top 15 Executive & Business Coaches in Brussels (2025). **Profil LinkedIn**