

Communication non violente et gestion des conflits

Développer des relations plus apaisées
et constructives pour mieux coopérer
au quotidien.



DES REPÈRES CLAIRS
ET ACCESSIBLES



DES EXERCICES PRATIQUES
ET DES MISES EN SITUATION



UNE APPROCHE CONCRÈTE
ADAPTÉE AUX RÉALITÉS DU TERRAIN



DES OUTILS POUR PRÉVENIR
ET DÉSAMORCER LES TENSIONS



UNE DYNAMIQUE COLLECTIVE
ET BIENVEILLANTE



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les principes et le processus de la CNV
- Développer des compétences relationnelles et émotionnelles
- Expérimenter des outils concrets pour les situations de tension
- Renforcer la coopération et la qualité du travail en équipe

Programme de la formation

01

COMPRENDRE LES ENJEUX DE LA COMMUNICATION

- Les mécanismes de la communication
- Les besoins fondamentaux
- Les apports des neurosciences sociales

02

LES FONDEMENTS DE LA CNV

- Les 4 étapes : observation, sentiment, besoin, demande
- Différencier les jugements des faits
- Développer une écoute empathique

03

GÉRER LES SITUATIONS DE TENSION ET DE CONFLIT

- Identifier et accueillir ses émotions
- Désamorcer les escalades
- Pratiquer l'auto-empathie et la régulation
- Transformer les conflits en opportunités

04

MISES EN PRATIQUE ET JEUX DE RÔLE

- Analyse de situations réelles
- Exercices en sous-groupes
- Retours d'expérience et ajustements personnalisés

05

VERS DES RELATIONS PLUS COOPÉRATIVES

- Élaboration d'un plan d'action individuel
- Transférabilité dans le quotidien professionnel
- Ancrage des apprentissages et suivi



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et repères scientifiques
- Exercices pratiques et mises en situation
- Analyse de situations professionnelles
- Échanges de groupe et co-construction
- Support pédagogique remis aux participants



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis en cours de formation
- Mises en situation et retours d'expérience
- Bilan collectif et auto-évaluation



DURÉE ET ORGANISATION

Durée et modalités adaptables
aux besoins de votre établissement
(1 à 3 jours).

Programme et devis sur demande.

LES + DE LA FORMATION

- + Une approche concrète et participative
- + Des outils immédiatement mobilisables
- + Une adaptation aux réalités du terrain
- + Une amélioration du climat de travail
- + Une dynamique collective et bienveillante

*Dialoguer
Comprendre
Avancer ensemble*