



Communication Non Violente

Objectifs	Durée	Tarif
<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Identifier les freins à une communication efficace. ⇒ Analyser ce qui se passe en soi. ⇒ Développer une écoute attentive. ⇒ Ouvrir le dialogue. 	2 Jours – 14 Heures	210 € par jour --- Pour les tarifs INTRA et Demandeurs d'Emplois, nous consulter.

Public visé : Toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication dans la sphère professionnelle et personnelle.

Prérequis : Maîtriser la langue française au niveau B2 minimum du CECRL (Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues).

Moyens pédagogiques :

Formation dispensée en présentiel. Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques. Echanges de pratiques.

Notre équipe : Equipe administrative et pédagogique constituées d'experts dans le domaine de la formation et de la psychologie.

Formation qualifiante : Attestation de fin de formation.

⇒ L'ouverture d'une session suppose l'inscription de 4 personnes minimum.

Programme :

Comprendre les mécanismes de la communication Repérer des situations de communication potentiellement conflictuelles.
Identifier les blocages à la communication.

Les fondamentaux de la CNV Aborder les 4 étapes de la CNV et mise en pratique.

Gérer ses émotions Analyser ses émotions, les nommer, les accepter.
Rester bienveillant.
Développer son empathie.

Ouvrir le dialogue Développer son écoute.
Reformuler les messages.
Exprimer sa demande.
Accepter la critique et le « non ».

Dates* et lieux :

Bordeaux

⇒ 25 et 26 avril

05 56 81 40 66

Marmande

⇒ Nous contacter

05 53 20 89 26

Pau

⇒ Nous contacter

05 59 30 72 38

➔ **Autres dates et possibilité cours du soir et samedi matin, nous contacter.**