

## Communication interpersonnelle

### Formation CNV : améliorer sa communication avec la Communication Non Violente

Intra en Présentiel ou Distanciel  
(Zoom/Teams ©)

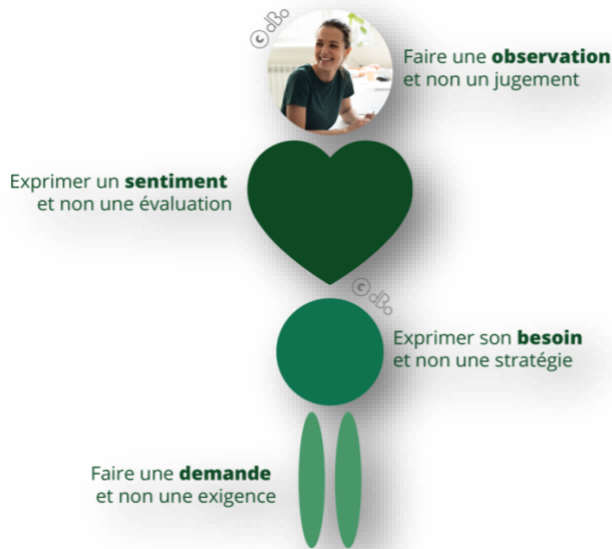
Tarif en intra : 1490 € h.t. / jour /  
groupe à partir de 5 apprenants

Nous contacter : [info@dbo.fr](mailto:info@dbo.fr)

Durée conseillée : 02 jours/14h  
**Référence : CNV010**



## Communication interpersonnelle : Améliorer sa communication en pratiquant la Communication Non Violente



La qualité de la communication orale ou écrite entre les membres de l'équipe est essentielle pour garantir la qualité de leur travail.

En somme une bonne communication – non agressive, adaptée à son auditoire – influence concrètement l'efficacité d'une équipe. C'est pourquoi nous vous proposons cette formation qui suit les règles de la communication non violente élaborées par Marshall Rosenberg.

Elle leur permettra d'intégrer ses principes grâce à des mises en situations concrètes imaginées ou vécues

### Public Concerné

Tout public

*Si vous êtes en situation de **handicap** nous vous orienterons au mieux dans vos demandes et vos démarches*

### Qualification des intervenants

Formés au modèle pédagogique pour adulte  
Formateurs experts ou expérimentés

### Prérequis

Aucun prérequis nécessaire à la formation CNV

### Formation Spécifique

Nous contacter pour s'adapter à votre contexte

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les règles du fonctionnement du travail en équipe
- Faire le point sur son agressivité potentielle et les messages transmis
- Développer son empathie pour limiter ses attitudes négatives et agressives
- Bâtir une communication non violente en équipe (oral ou écrit)

### COMPRENDRE LES PRINCIPES DE BASE D'UNE BONNE RELATION PROFESSIONNELLE

- Situer le collaborateur dans son contexte professionnel et d'équipe
- Reconnaître les besoins et les motivations professionnelles (comportements et attitudes)
- Identifier les différents types de canaux de communication qui expliquent notre réaction
- Identifier les techniques et les outils pour optimiser sa propre capacité à communiquer

## Communication interpersonnelle

### Formation CNV : améliorer sa communication avec la Communication Non Violente

Intra en Présentiel ou Distanciel  
(Zoom/Teams ©)

Tarif en intra : 1490 € h.t. / jour /  
groupe à partir de 5 apprenants

Nous contacter : [info@dbo.fr](mailto:info@dbo.fr)

Durée conseillée : 02 jours/14h  
**Référence : CNV010**



#### CONSTRUIRE UNE COLLABORATION POSITIVE ET AGRÉABLE EN ENTREPRISE EN INTÉGRANT LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

- Comprendre et gérer son stress, savoir se ressourcer
- Maîtriser ses propres comportements pour collaborer en mode gagnant/gagnant
- Développer son assertivité
- Mieux comprendre le fonctionnement de ses émotions
- Adapter ses attitudes et ses discours à ses collaborateurs

#### IDENTIFIER LES DYSFONCTIONNEMENTS DES RELATIONS INTERPERSONNELLES POUR LES COMBATTRE AVEC LA CNV

- Comment canaliser son énergie, contrôler ses émotions pour développer une communication collaborative ?
- Comment mieux travailler en équipe en communiquant mieux ?
- Comment anticiper les conflits pour gagner en communication positive et non-violente ?
- Comment éliminer méfiance et compétition négative ?

#### ASSOCIER SA COMMUNICATION ORALE NON VIOLENTE À SES ÉCRITS

- Appréhender les spécificités du mail grâce à la PCM© - Process Communication
- Revoir la forme et le fond d'un écrit par mail
- Définir un plan qui respecte tous ses destinataires
- Panorama des formes à éviter en communication écrite

#### ELABORER UN PLAN DE PROGRÈS

- Construire son plan de progrès à partir des acquis et des exercices
- Soutenir en groupe votre plan de progrès

#### Méthodes et moyens pédagogiques

##### Expositive, interrogative, démonstrative

Exposé, Débat  
Autodiagnostic, Démonstration  
Support de formation

##### Active

Travail en sous-  
groupes

##### Expérientielle

Exercices et travaux de groupes  
QCM, étude de cas, jeux de rôles,  
mises en situation

#### Modalités d'évaluation des acquis / bilan

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation de la satisfaction de chaque apprenant

#### Dispositif d'évaluation

- Attestation de fin de formation avec la validation des objectifs sera délivrée à chaque apprenant