Communication Positive & Communication Non Violente (CNV)

Dans un environnement professionnel exigeant comme celui du soin et de l'accompagnement, la qualité de la communication est essentielle pour préserver la coopération, la confiance et la sérénité au sein des équipes.

Les tensions, malentendus ou non-dits peuvent impacter la qualité du travail collectif et la santé psychologique des professionnels.

Cette formation propose d'expérimenter des outils de communication positive et de Communication Non Violente (CNV) afin d'adopter une posture plus consciente, respectueuse et constructive, au service d'un climat relationnel apaisé et d'une meilleure qualité de vie au travail.

Objectifs

- Comprendre les principes et les fondements de la communication positive et de la CNV.
- Identifier les attitudes et modes de communication qui génèrent des tensions ou des incompréhensions.
- Développer une posture d'écoute, d'empathie et d'affirmation de soi.
- Savoir exprimer un besoin, formuler une demande et donner un feed-back constructif.
- Appliquer les outils de la CNV dans des situations concrètes de management, de soin ou de travail en équipe.

Le + de la formation

Une approche expérientielle et bienveillante, centrée sur la pratique, pour apprendre à communiquer avec clarté, respect et authenticité au service du bien-être collectif.

Public concerné et pré-requis

- Cadres de santé, responsables d'équipe, coordinateurs, chefs de service.
- Professionnels de santé, du médico-social ou de l'accompagnement souhaitant améliorer la qualité de leurs échanges

Programme

JOUR 1 – LES BASES DE LA COMMUNICATION POSITIVE ET DE LA CNV

Matin : Comprendre la communication et ses mécanismes

- Les principes de la communication interpersonnelle : émetteur, message, récepteur, contexte.
- Les freins à la communication : interprétations, émotions, postures défensives.
- Introduction à la communication positive : les 3 piliers (écoute, bienveillance, assertivité)
- Auto-diagnostic : ma façon de communiquer au quotidien.

Après-midi : Découvrir les fondements de la Communication Non Violente (CNV)

- Les 4 étapes de la CNV selon Marshall Rosenberg :
  - Observer sans juger
  - Identifier et accueillir ses émotions
  - Clarifier ses besoins
  - Formuler une demande claire et respectueuse
- Comprendre la différence entre besoin et stratégie.
- Exercices pratiques : reformulation, expression d'un besoin, gestion d'une incompréhension.

JOUR 2 – METTRE EN PRATIQUE LA COMMUNICATION POSITIVE ET LA CNV

Matin : Développer son écoute et son affirmation de soi

- L'écoute active : techniques et postures.
- Savoir accueillir les émotions de l'autre sans se laisser envahir.
- Trouver la juste distance relationnelle dans la relation professionnelle.
- Jeux de rôle : exprimer un désaccord, donner un feed-back ou réguler une tension avec la CNV.

Après-midi : Intégrer la CNV dans les pratiques professionnelles

- Appliquer la CNV dans des contextes variés :
  - Communication entre pairs
  - Relations hiérarchiques
  - Relation d'aide ou de soin
- Gérer les situations difficiles : critiques, résistances, émotions fortes.
- Construire un climat de confiance et de coopération durable.
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour transférer les acquis sur le terrain.

Notre démarche

- Alternance d’apports théoriques et d’expérimentations concrètes.
- Pédagogie active et participative : échanges, mises en situation, jeux de rôle, études de cas réels.
- Utilisation d’outils issus de la Communication Non Violente, de la psychologie positive et de la communication assertive.
- Travail sur les émotions, la posture et la gestion des interactions dans le respect de soi et de l’autre.
- Élaboration d’un plan d’action individuel à la fin de la formation.

Intra

Jours : 2

Tarif : Devis personnalisé sur demande

Dans votre établissement - Partout en France

Demande de contact
Demande de devis
Pré-inscription

Dernière modification le 12 novembre 2025 à 18h26

FORMAVENIR PERFORMANCES
139 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS
01 53 19 80 30
contact@formavenir-performances.fr