


# Les fondamentaux de la communication non violente (CNV)

MODALITÉ  
action de formation  
100% en ligne

Adoptez de la méthode pour communiquer avec précision et authenticité y compris en situation difficile

## Objectifs

- Identifier les principes de la CNV et expérimenter un premier outil clé (OSBD)
- Appliquer la CNV dans des situations réelles de communication difficile
- Oser dire non de manière constructive en utilisant la CNV

 Temps estimé : 4h

 Sessions : contactez-nous au 01 85 08 92 75

## Programme

### PARTIE 1

#### Identifier les principes de la CNV et expérimenter le modèle OSBD

- Adopter la bonne posture : prendre de la hauteur et tourner son regard vers soi
- Découvrir le modèle OSBD

#### Activité(s)

- S'exercer à l'expression d'observations, de sentiments, de besoins et de demandes sur la base de situations fictives simples

### PARTIE 2

#### Appliquer la CNV dans des situations réelles de communication difficile

- Tracer les contours de l'empathie et ses limites
- S'entraîner à l'écoute empathique
- Appliquer la CNV lors de situations où la communication est difficile

#### Activité(s)

- Décrypter une situation difficile vécue en contexte professionnel
- Formuler une demande concrète et réaliste en appliquant la CNV

### PARTIE 3

#### Oser dire non de manière constructive en utilisant la CNV

- Se mettre au clair sur les pré-requis au "non"
- Dire non en 4 étapes selon les principes de la CNV

#### Activité(s)

- En binôme, s'exercer à dire non en respectant les principes de la CNV

### PARTIE 4

#### Synthèse et évaluation de la formation

Votre synthèse : Les fondamentaux de la communication non violente

### Public

La formation s'adresse à toute personne qui souhaite améliorer sa communication interpersonnelle et apprendre à dire non, notamment dans les situations difficiles.

### Prérequis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.

**Modalités d'évaluation :** un examen final est proposé à l'issue de la formation.

## Formateur(s)



**Karine Blanco**

Consultante formatrice certifiée, avec une expérience en agence de communication, Karine s'appuie sur ses 3 expertises clés : formation, communication et événement pour animer des « learning experiences » collectives, vivantes et créatives.

*Dernière mise à jour en avril 2026.*