



# FOCUS | Les fondamentaux de la communication non violente (CNV)

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
- 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**

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

Oser dire non de manière constructive en utilisant la CNV

- Se mettre au clair sur les prérequis 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 septembre 2025.