

# LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

Communiquer avec bienveillance même dans les situations les plus difficiles

15 SEPTEMBRE 2023

La Communication Non Violente permet d'accueillir et gérer les émotions, identifier les besoins, décoder les messages de ses interlocuteurs pour, entre autres, développer son assertivité, rassurer et instaurer une relation de confiance, trouver des solutions pertinentes aux problèmes rencontrés, transformer les désaccords en opportunités de dialogue.

OBJECTIFS

Comprendre les 4 étapes de la Communication Non Violente  
Adopter une posture collaborative  
Développer son assertivité  
Gagner en clarté dans sa communication  
Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

## PROGRAMME

### Pourquoi Communication « non violente » ?

Histoire de la CNV

### A quoi sert la CNV, quand l'utiliser ?

Pertinence en milieu professionnel  
Utilité dans la gestion des conflits

### Les 4 étapes de la CNV : l'OSBD

**Observation** : communiquer les faits  
**Sentiments** : comprendre et exprimer ses émotions, ses ressentis  
**Besoins** : savoir les identifier, les comprendre et les exprimer  
**Demande** : formuler une demande concrète

### Le NON, une véritable opportunité !

Savoir dire non tout en préservant la coopération et la communication  
Entendre le non comme l'occasion d'une recherche de solution constructive

### Mises en pratique à l'aide de situations vécues rapportées par les participants

### Méthodes pédagogiques :

Alternance d'apports théoriques, questionnements, échanges et exercices de mises en situations pour ressentir cette posture de communication.

### Animé par Hélène Bourreau

Après 20 ans dans des fonctions Commerciales & Marketing à l'international, le management de groupes de projets, Hélène se forme aux Neurosciences, à la CNV (Communication Non Violente) et à la Médiation. Elle exerce aujourd'hui comme Médiateur pour les entreprises et Formatrice, notamment sur les thématiques de communications interpersonnelles.



PUBLIC : Tout public

CONTACT

Alexandre PACIFICO  
05 56 70 84 00 - a.pacifico@ceca.asso.fr  
Ludivine GOFFINET  
07 82 59 51 16 - l.goffinet@ceca.asso.fr

TARIFS

990 €HT  
Membre CECA : 890 €HT  
Déjeuners inclus

PRATIQUE

LIEU  
CECA - Saint-Aubin-de-Médoc  
HORAIRES  
9h00 - 17h30