



# La communication au travail, une composante essentielle du socle confiance.

## Un outil : la Communication Non Violente

### Public Visé

Tout public

Prérequis : aucun

Accessible aux personnes en situation de handicap\*

### Organisé par

Plénitudes®

### Nombre de participants

14 stagiaires max.

### Durée

2 jours (7h/Jours - 14h)  
Présentiel ou distanciel

### En savoir plus

contact@plenitudes.com

### Matériel

Salle de formation classique, si possible calme et sans ordinateurs.  
Aucun matériel spécifique n'est nécessaire.

### Tarif sur demande (1)

### Evaluation

Auto-évaluation en fin de J2 de façon anonyme

\* Merci de nous informer des besoins spécifiques avant la formation afin que nous puissions procéder aux adaptations nécessaires.

La confiance est une valeur socle sur laquelle l'institution souhaite s'appuyer pour poursuivre son évolution et sa transformation. Evoluer n'est pas une option pour l'institution, c'est une nécessité et une obligation étatique pour suivre la société qui change plus vite que l'administration.

Les changements sont forts et impactants, tant sur les modalités de travail, sur les outils numériques utilisés que sur le métier même des agents.

Sans confiance aucune transformation n'est possible.

Sans dialogue, sans échange, sans communication, aucune confiance n'est possible.

Cette formation permet de reposer les bases de la communication et de s'approprier les fondamentaux de la communication non violente afin d'apprendre à dire ce qui va et ce qui ne va pas.

### Objectifs

Apprendre à utiliser des astuces pour se réguler émotionnellement.

Savoir écouter activement et poser une limite de manière assertive

Être capable de reconnaître ses besoins et les exprimer et d'utiliser la communication non violente jusqu'à un point d'accord.

Repérer l'émergence d'une tension, d'une incompréhension et savoir la désamorcer en utilisant la communication

### Modalités pédagogiques

Temps d'apprentissage collectif.

Exercices individuels.

Echanges en sous-groupe et en groupe entier.

Jeux de rôles.

Jeux en équipes.

### Programme

#### JOUR 1 :

> Approfondir la connaissance de la communication non violente

La Communication Non Violente – les fondamentaux

Les 14 points d'une équipe qui fonctionne bien et application concrète de la CNV

Affirmer une position, une valeur, un point de vue et se positionner en utilisant la CNV

L'impact des cadres de références et des non-dits dans la communication, apprendre à les expliciter avec la CNV

#### JOUR 2 :

> Intégrer la pratique dans son quotidien, adoucir son regard et ses journées.

Comprendre l'impact des émotions sur la communication et tester des outils de régulation émotionnelle.

Définir ses limites et les respecter (soi-même et par les autres). Les expliciter en utilisant la CNV

Enclencher une conversation pour aborder un point conflictuel ou de tension

Donner un feedback / faire une requête / poser une limite auprès d'un tiers (autre service, presta etc.) en utilisant la CNV

(1) Les formations proposées par la SAS Stratmut conseil Plénitudes sont accessibles uniquement dans un cadre professionnel. Seule une entreprise ou une institution publique peut contractualiser une offre de formation avec la SAS Stratmut conseil Plénitudes afin de la proposer à ces salariés ou agents en interne. Les formations ne sont pas accessibles aux particuliers ni dans un cadre de sessions multi-entreprise avec l'inscription à l'unité d'un salarié / agent.