



DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION POSITIVE ET BIENVEILLANTE AU TRAVAIL AVEC LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

DATE

21 → 22
MARS 2022
(9H30-17H30)

NBRE HEURES

12H

LIEU

IRA
1 RUE DE LA
BOURGEONNIÈRE
44322 NANTES

ECOLE(S)

ORGANISATRICE(S)
INSTITUT RÉGIONAL
D'ADMINISTRATION
DE NANTES

CHEF DE PROJET

Elisabeth LEFEUVRE
Directrice formation
continue

CONTACT ADMINISTRATIF

02 51 86 05 33
Formationcontinue.
interministerielle@
ira-nantes.gouv.fr

DATE LIMITE

D'INSCRIPTION

21 février 2022

La communication non violente (CNV) est une approche de la communication fondée sur la prise en compte de nos besoins mutuels, dans l'optique de prendre soin de soi et des autres et de préserver la qualité de la relation. Cette approche concerne la relation à soi, aux autres et à notre environnement.

OBJECTIFS

- › Mieux se comprendre et mieux comprendre l'autre, notamment en situation difficile, pour agir et ne plus subir.
- › Découvrir les principes de la Communication Non Violente.
- › Acquérir des outils concrets pour s'entraîner chaque jour.
- › Différencier la notion de « bienveillance » et celle de « gentillesse ».

CONTENU

- › La démarche de Marshall Rosenberg : prendre soin de la relation, avec moi, avec les autres, avec mon environnement.
- › Les grands principes d'une communication positive : plus qu'une méthode de communication, une façon de vivre.
- › Les animaux totems de la CNV.
- › CNV, assertivité et pleine conscience sont indissociables.
- › Les obstacles à la communication bienveillante : comprendre nos conditionnements issus de la culture, l'éducation, l'expérience.
- › Le processus de la CNV : OSBD : auto-empathie et empathie.
- › L'assertivité, s'affirmer pour servir la qualité de la relation.
- › Mise en pratique autour de l'écoute silencieuse : faire preuve de présence empathique tout en restant soi-même.
- › Les outils pour avancer progressivement en situations professionnelles ou personnelles.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Apport théoriques,
- › Jeux de rôles
- › Réflexions individuelles et en sous-groupes, partages d'expérience, mises en pratique d'outils collaboratifs et de méthodes d'animation.