

# Formation : La Communication NonViolente pour faciliter le dialogue et renforcer l'efficacité

**Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. CNV**

**Prix : 1550 € H.T.**

★★★★☆ 4,6 / 5

BEST

Clé en main

Blended

Formation éligible au financement Mobilités

Comment tisser des relations professionnelles harmonieuses et instaurer plus de coopération ? Venez apprendre les fondamentaux de la Communication NonViolente (CNV), inspirée par le travail de Marshall Rosenberg. Cette formation vous permet d'appréhender votre "écologie personnelle et relationnelle". Elle vous aide à mieux comprendre vos besoins et vos émotions, ainsi que ceux des autres, en vue d'interactions plus bienveillantes et authentiques. Vous découvrirez également à comment déconstruire vos schémas de communication habituels et à maîtriser de nouveaux outils concrets.



## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Identifier les obstacles à la communication coopérative
- ✓ Mieux s'exprimer pour augmenter ses chances d'être entendu
- ✓ Écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser
- ✓ Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

## Public concerné

Toute personne souhaitant être formée aux techniques de la Communication NonViolente pour rester positive en toutes circonstances

## Prérequis

Aucun

## PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant être formée aux techniques de la Communication NonViolente pour rester positive en toutes circonstances

## PRÉREQUIS

Aucun

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes, moyens pédagogiques et évaluations

- Nombreuses mises en pratique pour transposer les apports théoriques et méthodologiques
- Réflexions de groupe et individuelles
- Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Test de positionnement complété par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Les activités présentées dans ce programme de cours sont fournies à titre indicatif et peuvent être ajustées au besoin par les formateurs.

## Programme de la formation

### 1 Comprendre les leviers de la Communication NonViolente

#### Compétences visées

- Identifier et analyser les principaux obstacles à une Communication NonViolente (jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations...)
- Identifier l'impact de l'intention et de l'attention sur la qualité d'une interaction et être capable de les ajuster en fonction du contexte
- Maîtriser les quatre étapes du processus de la Communication NonViolente (observation, sentiment, besoin et demande)

#### Activités pédagogiques

- Exercices pratiques : analyse de cas réels de communication, identification des obstacles et application des quatre étapes de la CNV
- Mises en situation : simulation de conversations conflictuelles pour mettre en évidence les obstacles rencontrés

#### Outils et méthodes

- Carte des émotions
- Matrice d'analyse de la communication

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 2 Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour "parler vrai"

### Compétences visées

- Identifier et exprimer ses émotions de manière constructive
- Clarifier et exprimer ses besoins sous-jacents
- Transformer les jugements en expressions de sentiments et de besoins
- Formuler des demandes claires et précises

### Activités pédagogiques

- Jeux de rôle : s'entraîner à exprimer ses besoins de manière assertive
- Mises en situation : simulations de situations émotionnellement chargées pour pratiquer l'observation de soi

### Outils et méthodes

- Fiche d'auto-observation pour analyser ses réactions émotionnelles et identifier les schémas répétitifs

## 3 Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations interpersonnelles

### Compétences visées

- Développer l'écoute active et l'empathie envers soi-même et les autres
- Décoder les signaux non verbaux pour mieux comprendre les émotions et les intentions de l'autre
- Cultiver une attitude bienveillante envers soi-même et les autres
- Transformer la critique en opportunité de dialogue et de coconstruction

### Activités pédagogiques

- Exercices pratiques : écoute sans jugement et reformulation des propos de l'autre
- Travaux pratiques : formulation de phrases en "je" et jeux de rôle pour s'entraîner à exprimer ses besoins
- Mises en situation : simulations de conversations difficiles pour mettre en pratique l'empathie

### Outils et méthodes

- Carte des émotions pour visualiser le lien entre les émotions, les besoins et les comportements
- Technique d'écoute active et de reformulation

### Compétences visées

- Créer un lien de confiance avec l'autre avant de formuler une demande
- Formuler des demandes claires, précises et réalisables
- Exprimer sa demande en créant des conditions favorables
- Favoriser la coopération et la recherche de solutions gagnant-gagnant

### Activités pédagogiques

- Jeux de rôle : interprétation de personnages avec des intentions différentes (jugement, empathie, manipulation...) et observation des réactions de leurs interlocuteurs
- Mises en situation : simulations de débats sur des sujets sensibles pour pratiquer la Communication NonViolente

### Outils et méthodes

- Technique d'écoute active et de reformulation

### Options

**Blended : 105 € HT**

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning communication écrite et orale](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

### Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

#### Financement par les OPCO

- Adhérents Mobilités, découvrez les avantages négociés par votre OPCO en cliquant [ici](#)

### Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

### Dates et lieux

#### CLASSE À DISTANCE

2026 : 4 mai, 1 juin, 1 juin, 29 juin, 3 août, 3 août, 7 sep., 5 oct., 19 nov., 19 nov., 17 déc.

LYON

#### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 30 mars, 4 mai, 1 juin, 29 juin, 3 août, 7 sep., 5 oct., 19 nov., 17 déc.

AIX-EN-PROVENCE

2026 : 30 mars, 4 mai, 1 juin, 7 sep., 19 nov.

**BORDEAUX**

2026 : 30 mars, 5 oct.

**NANTES**

2026 : 4 mai, 3 août, 5 oct.

**TOULOUSE**

2026 : 5 oct.

2026 : 5 oct.

**LILLE**

2026 : 30 mars, 5 oct.

**STRASBOURG**

2026 : 30 mars, 5 oct.

**BRUXELLES**

2026 : 29 juin