Formation Mieux communiquer pour mieux coopérer - CNV (Communication Non Violente)

Développement personnel **Qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)**

Référence de la formation : **T008**
Villes : **Strasbourg**, **Colmar**, **Mulhouse**

Découvrez les enjeux et les intérêts de la CNV, et passez de la théorie à la pratique grâce à cette formation de 2 jours.

En présentiel ou à distance

Accessible

Durée : **2 jours (14 heures)**
Tarif Inter : **990 € net**

Tarif intra sur demande

Mise à jour le 24 novembre 2025

Vous souhaitez progresser dans votre façon de communiquer ? Vous recherchez des **relations plus authentiques et plus saines** ?

La CNV, ou communication non violente, vous permet d'avoir des **échanges clairs et constructifs** avec ceux qui vous entourent, y compris au travail. Elle est particulièrement utile quand la relation est tendue, car elle pose un cadre de respect et d'écoute.

Cette formation vous donne les **bases de la Communication Non Violente**. Vous jouez des mises en scène pour pratiquer la CNV de manière concrète !

Objectifs de la formation

- Comprendre ce qu'est la CNV et son intérêt en communication
- Pratiquer la CNV pour mieux se faire comprendre et comprendre l'autre
- Utiliser la CNV dans son environnement professionnel

A qui s'adresse la formation ?

Public

- Toute personne souhaitant s'exprimer avec plus d'efficacité et d'authenticité

Pré-requis

Aucun

Les points forts de la formation ?

- Formation animée par un formateur / coach
- Autodiagnostic
- Outils méthodologiques apportés permettant une mise en pratique immédiate

- Aucun

Programme de la formation

1. Définir la CNV et son utilité

- Comprendre ce qu'est la CNV à partir de cas concrets
- Identifier les situations de communication difficile
- Comprendre l'intérêt de la CNV en situation difficile

2. Pratiquer la CNV afin de se faire comprendre

- Savoir écouter son interlocuteur
- S'exprimer clairement
- Savoir entendre et dire « non »

3. Utiliser la CNV dans son environnement professionnel

- Identifier et dépasser une situation bloquée
- Ecouter et s'exprimer dans le respect mutuel
- Animer une réunion en utilisant la CNV

Modalités de la formation

Modalités pédagogiques

Exposés théoriques
Jeux de simulation et jeux de rôle

Modalités d'organisation

Formation à distance ou en présentiel

Évaluation des connaissances (voir bloc similaire)

Mise en situation et/ou Questionnaire

Validation de la formation

Attestation d'évaluation des acquis
Attestation de suivi de formation

Chiffres clés

93 %
de recommandation en 2024

90.5 %
de satisfaction en 2024

7266
nombre de stagiaires en 2024