

Introduction à la communication non violente, écoute empathique et assertivité

Cette formation permet aux participants de **découvrir et de s'approprier les bases de la Communication Non Violente (CNV), de l'écoute empathique et de l'assertivité** pour **améliorer leur posture relationnelle** et **leur capacité à exprimer leurs besoins et limites** de manière respectueuse et efficace. Ils découvriront des outils concrets pour **écouter activement, gérer les tensions** et **affirmer les besoins sans agressivité**, favorisant ainsi des échanges plus harmonieux et constructifs.

Pour qui ?

Toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle, développer son écoute et apprendre à s'exprimer avec clarté et bienveillance : professionnels de la relation d'aide, managers, travailleurs sociaux, formateurs, éducateurs, et toute personne souhaitant mieux gérer ses interactions.

Objectifs pédagogiques ?

- Comprendre les principes fondamentaux de la CNV et de l'assertivité.
- Différencier observations, sentiments, besoins et demandes dans la communication.
- Développer une posture d'écoute empathique pour des échanges plus fluides et apaisés.
- Exprimer clairement et sereinement les besoins et limites sans agressivité.
- Expérimenter des techniques d'ajustement relationnel adaptées à divers contextes professionnels et personnels

Compétences acquises ?

- Comprendre et mobiliser les principes fondamentaux de la CNV et de l'assertivité
- Exprimer ses besoins et limites avec clarté et sans agressivité
- Adopter une posture d'écoute empathique
- Gérer les tensions et désamorcer les conflits
- Adapter sa posture relationnelle à divers contextes professionnels et personnels



Communiquer & coopérer

Formation de **1 jour**
6 à 16 participants par session
Aucun prérequis

En présentiel



Méthodes d'animation :

- Apports théoriques
- Partages d'expériences
- Mise en pratique
- Mise en situation

Notions clés :

Modèle OSBD (CNV)
Faits vs Jugements
Ecoute empathique
Assertivité
Alignement
Posture relationnelle CNV

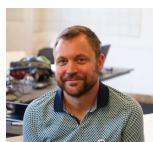


Formations
alternatives
inclusives et
Régénératives

Au programme de la formation



- **Introduction à la CNV** : origines et principes fondamentaux selon Marshall Rosenberg
- **Le modèle OSBD** : Observation, Sentiment, Besoin, Demande.
- **Ecoute empathique et reformulation** : Identifier et éviter les pièges de l'écoute
- **Développement de l'assertivité** : Différencier agressivité, passivité et affirmation de soi.
- **Alignement entre communication verbale et non verbale** : Cohérence entre paroles, posture et intention.
- **Gestion des tensions et des conflits** : Utilisation de la CNV pour désamorcer les situations tendues.
- **Exercices pratiques et mises en situation** : Jeux de rôles et scénarios appliqués aux réalités des participants.



Zoom sur
LE FORMATEUR

Joris DARPHIN

Joris Darphin est facilitateur et formateur en éducation populaire. Fondateur d'Agora Dazibao, il accompagne collectivités, associations et entreprises sur la coopération, la gouvernance partagée, l'esprit critique et l'intelligence collective. Il s'appuie sur les pédagogies actives pour transmettre des savoirs concrets et accessibles à toutes et tous.

Modalités d'évaluation

- Évaluation des acquis par des mises en situation.
- Auto-évaluation et réflexion sur sa posture de communication.
- Questionnaire de satisfaction et bilan collectif.

Notre petit truc en plus ?

Au-delà des apports théoriques, cette formation propose une mise en pratique immersive, favorisant l'appropriation des principes de la CNV, de l'écoute empathique et de l'assertivité. Elle permet aux participant·es de repartir avec une posture relationnelle renforcée et directement mobilisable dans leurs contextes professionnels.

