

Communication non-violente

RÉF | 8704

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

développer des aptitudes de communication et une vision partagée pour poser des actes en congruence avec les valeurs (individuelles et collectives). associer un savoir-faire à un savoir-être dans un climat d'intégrité et de respect de chacun.

Programme

1. Trois manières d'utiliser la CNV

1. Auto empathie (Ecoute de soi)

.Ecouter pour mettre de la clarté ce qui se passe en soi sans jugement, ni reproche.

2) Empathie (Ecoute de l'autre)

Ecouter l'autre et accueillir avec bienveillance ce que l'autre vit (au-delà des mots), sans entendre ni critique ni reproche.

3) Expression honnête (Expression de soi)

Lorsque nous choisissons d'exprimer à l'autre, de manière authentique, ce qui se passe en nous, posons notre attention à la fois vers soi et vers l'autre

2. Les quatre étapes du processus

La Communication NonViolente est un processus en quatre étapes dont la première réside dans l'observation des faits, de façon neutre et objective (parler de faits concrets, décrire les événements plutôt que de juger ou interpréter). La seconde, c'est l'identification des sentiments, (intelligence émotionnelle). La troisième étape concerne l'identification des besoins, suivie d'une quatrième étape, la formulation d'une demande claire.

Type de formation

[Bruxelles Formation - Contrat de formation pour chercheur d'emploi reconnu par Bruxelles Formation](#)

ORGANISATION

2 jours

Durée

Horaire

Coût 360 €

CONDITION D'ADMISSION

EN PRATIQUE

**Pour s'informer et
postuler**

Organisme **Bruxelles Formation - BF entreprises**

Rue de Stalle 67
1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50
<http://www.bruxellesformation.be>