

# INITIATION À LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE, AU SERVICE DE L'ÉCOUTE DE SOI ET DES AUTRES (CNV)

2 JOURS

14 HEURES

100% PRÉSENTIEL

## Description et objectifs opérationnels

La communication bienveillante est centrée sur le développement des compétences relationnelles (soft skills) et plus particulièrement sur les habiletés émotionnelles et communicationnelles.

Le savoir-être est une condition de la valorisation et de la diffusion du savoir faire. L'apprentissage de ces compétences est un facteur essentiel de développement des individus et des organisations.

La formation pose les bases de la communication bienveillante et de l'adoption d'une Communication Non Violente (CNV)

### Objectifs de la formation :

- Identifier les freins et les facilitateurs émotionnels et communicationnels à la relation
- Créer les conditions de relations de qualité à soi et aux autres
- Formuler des demandes et des réponses adaptées, à ses besoins et à la situation

## Publics visés

Tout public

## Pré-requis

Aucun pré-requis

Les formations autour des compétences relationnelles supposent d'être dans une démarche de développement de savoir-être

## Modalités pédagogiques

Apports théoriques  
Jeu de rôle  
Mise en situation  
Echanges entre les pratiquants

## Programme de la formation

### LES CONDITIONS DE LA RELATION

Les apports de la communication non-violente, les bases corporelles des compétences relationnelles

### SE RELIER A SOI

Qu'est ce que me signale mon corps ?  
Pratique: les sensations : exercices de proprioception et interoception  
Qu'est ce que je ressens?  
Pratique: Reconnaître et nommer les émotions  
De quoi ai-je besoin?  
Identifier les besoins qui se manifestent

### FORMULER DES DEMANDES ET DES REPONSES

Identifier les stratégies de réponse aux besoins  
Formuler une demande concrète, réalisable et adaptée  
Ecouter et intégrer les besoins de l'autre

### Supports pédagogiques

Planches descriptives  
Paperboard

### Documents remis

Bibliographie  
Protocole de la  
démarche de  
communication  
bienveillante

### Modalités d'évaluation

Mise en situation :  
évaluation des acquis et  
des connaissances  
Questionnaire de  
satisfaction

## Formateur

Praticienne et formatrice des techniques corporelles de gestion du stress et de la douleur

## Équipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Matériel pour prise de notes

## Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

## Durée, dates et coût de la formation

2 jours  
14 heures

12 & 13  
OCT. 2020

950 €  
Tarif inter

2690 €  
Tarif intra

Formation sur mesure  
: sur demande à notre  
conseiller de formation

## Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport\* et au Plan de Développement des Compétences.

\*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS  
Autofinancement

## Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

## Lieu(x) de formation

CRAF2S - Campus Effiscience  
14460 COLOMBELLES

## S'INSCRIRE EN FORMATION !



**Sébastien MONNIER**

Votre conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr [craf2s.fr](http://craf2s.fr)

CRAF<sup>2S</sup>  
Sport & santé