

COMMUNICATION NON VIOLENTE

Une bonne
communication pour
de bonnes relations



30/03/2026

Communication



Prérequis
Aucun



Durée
7,5 heures sur une
journée



Tarif 250€ net de TVA
Prise en charge totale par
votre FAF (sous
conditions)



05 57 81 43 50
contact@oriffpl-nouvelleaquitaine.fr



93,60%*

Taux de satisfaction

* Note basée sur l'année 2025

100%**

Taux de recommandation

** Note basée sur l'année 2025

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, le participant sera en capacité de savoir observer sans interprétation ni jugement, savoir reconnaître ses émotions et les émotions des autres, les exprimer, savoir reconnaître et exprimer ses besoins et ceux des autres, savoir lier les quatre composantes de la communication non violente et maîtriser l'écoute empathique.

Méthodes pédagogiques

- Expositives : par la théorie (Présentation orale et support écrit);
- Actives : par la pratique (cas pratiques, exercices, mises en situation).

Objectifs opérationnels

- Identifier la communication aliénante;
- Analyser sans interpréter ni juger;
- Identifier ses émotions, celles des autres, ses besoins et ceux des autres Formuler une demande et interpréter celle de l'autre;
- Associer les 4 composantes de la communication non violente et mettre en pratique l'écoute empathique.

Modalités d'évaluation

- Quiz de début de formation (évaluation des connaissances);
- Quiz final : évaluation des acquis.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite (rampes d'accès, ascenseur...)

Si vous avez des besoins spécifiques liés à votre handicap merci de contacter notre référent handicap afin d'échanger avec lui sur l'adaptation et les aménagements personnalisés de la formation (matériel, supports...)

Référent handicap : Michel MARTIN KARMANN

Tel : 05.57.81.43.50 – Mail : arapl-martin@araplaquitaine.fr

Prochaines sessions : dates à retrouver sur notre site internet

Nombre de places limité à 15 participants



PROGRAMME

MATIN

09H00 à 10H55

Accueil des participants

Introduction

- Présentation de Marshall B. Rosenberg;
- Qu'est ce que la non violence;
- Qu'est ce que la communication Non Violente.

La communication aliénante

Observer sans interpréter

10H55 à 11H00 Pause

11H00 à 12H30

- Identifier et exprimer ses émotions;
- Débriefing, échanges.

12H30 à 13H30 Pause déjeuner

APRÈS-MIDI

13H30 à 15H50

Assumer la responsabilité de ses émotions

- les besoins;
- Demander ce qui contribuerait à notre bien-être.

15H50 à 16H00 Pause

16H00 à 17H20

- Langage CNV;
- Ecoute empathique.

17H20 à 17H30

- Evaluation des connaissances et de la satisfaction;
- Débriefing, échanges.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- **Formation dispensée en présentiel.**

Formation organisée dans les locaux de l'ORIFF PL NA, 51 boulevard Wilson 33200 Bordeaux

- **Formation dispensée en distanciel.**

24 à 48h avant la formation, une convocation vous sera envoyée avec le lien de connexion.

Le jour de la formation, merci de vous munir d'un ordinateur, d'une caméra et d'une connexion internet de qualité.

- **Les inscriptions sont possibles jusqu'à 5 jours avant le démarrage de la formation**

En cas de financement OPCO, l'accord de prise en charge doit être transmis avant le début de la formation.