



J'adopte la communication non violente

●●●●● Communication

Apprendre à maîtriser ses émotions et à communiquer efficacement est devenu une soft-skill indispensable pour tout salarié qui souhaite favoriser ses relations de travail et de fait être plus performant.

A la suite de cette formation les participants connaîtront les principes fondamentaux de la Communication Non Violente afin de développer une attitude responsable et proactive dans les relations professionnelles.

Ils sauront transformer les situations de désaccord ou de conflit en opportunités de dialogue et contribuer de manière constructive au travail en équipe et à l'efficacité des relations.

Objectifs de la formation

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Mieux analyser les situations de communication, et ce qui se joue
- Identifier et formuler leurs émotions
- Exprimer leurs besoins
- Adopter une posture constructive : empathie, assertivité et écoute active
- Transformer les situations de désaccord ou de conflit en opportunités de dialogue

Profil formateur : formation délivrée par un formateur senior, expert en communication et en dynamique d'équipe.

Méthodes pédagogiques : formation essentiellement pratique, axée sur les besoins fonctionnels des participants.

Des méthodes pédagogiques mixtes et une approche ludo-pédagogique pour renforcer l'ancrage des connaissances et l'acquisition des compétences :

- Mises en situations inspirées du vécu réel des participants et jeux de rôles,
- Maïeutique via des partages d'expérience et des exercices d'intelligence collective,
- Exercices pratiques et analyse de cas,
- Ateliers ludo-pédagogiques et exercices inspirés de techniques théâtrales,
- Travail de réflexion individuelle, tests et autodiagnostic,
- Vidéos/débat,
- Classe inversée.

■ Management ■ Développement pro ■ Communication ■ Instances et bien-être ■ Formation de formateur



Durée de la formation 4h30 : 3h30 de formation + 1h de suivi



Formation en visio ou en blended learning (présentiel et visio)

Groupe jusqu'à 8 personnes en présentiel ou 6 personnes en visio

Contenu de l'action de formation

■ En amont de la formation

- Autodiagnostic individuel
- Réflexion sur les notions en relation avec ce sujet

■ Les bases de la Communication Non Violente

- Comprendre origines et concept de la CNV
- Identifier les facteurs qui facilitent la communication et ceux qui créent le conflit
- Découvrir les étapes du processus CNV : observation des faits, identification des sentiments, formulation de la demande, accord
- Pratiquer l'auto-empathie : identifier et exprimer ses besoins

Ateliers ludo-pédagogiques autour de la communication et de la compréhension/gestion des émotions

Réflexion individuelle et réflexions collectives en maïeutique

Mises en situation et jeux de rôles débriefés

Exercices pratiques de communication

■ S'entraîner au dialogue non-violent pour favoriser la relation

- Les attitudes de communication : s'exprimer, écouter, savoir observer, exprimer ses sentiments avec justesse
- Faire preuve d'assertivité
- Ouvrir le dialogue en partant de ses besoins
- Maîtriser son registre de communication, sortir du mode affectif pour dire les choses de manière factuelle
- Les différents types de demande
- Apprendre à dire les choses de manière efficace grâce à la méthode CNV, en préservant la relation

Réflexion individuelle et réflexions collectives en maïeutique

Exercices pratiques de communication inspirés de techniques théâtrales



■ Mon plan d'action

- Mes axes de travail pour le mois à venir

Profil stagiaire : toute personne souhaitant développer la qualité de sa communication.

Prérequis : Comprendre et s'exprimer en français. Disposer d'un poste informatique avec caméra et d'une connexion internet haut débit.

Pour poursuivre votre perfectionnement :

- Notre parcours '*Je communique mieux grâce à la Process com*' pour pouvoir adapter sa communication à son interlocuteur, faciliter la relation, et débloquer certaines situations complexes.
- Un accompagnement individuel sur mesure selon vos besoins et objectifs

Accessibilité des personnes en situation de handicap : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nos locaux sont aux normes afin de pouvoir accueillir tout public. Aussi, nous pouvons adapter nos méthodes pédagogiques et notre animation, tout comme nos supports partagés, en fonction du handicap et des besoins de l'apprenant. Notre équipe pédagogique, en collaboration avec notre référent handicap (Aurélien Morhain : aurelien.morhain@msformation.net / 03-59-30-65-05), mobilisent les ressources nécessaires pour permettre à chacun de se former.

Notre centre

L'équipe porte haut ce qui fait sa différence :

- **Flexibilité :** parce que nous savons à quel point votre activité peut fluctuer, nous créons des modules qui s'intègrent complètement à vos contraintes : demi-journées, journées non consécutives, formations à distance et suivis personnalisés dans l'entreprise.
- **Bienveillance :** créer des relations respectueuses et équitables avec nos parties prenantes est essentiel. Apprenants, clients, formateurs et fournisseurs font partie de notre écosystème, et nous mettons tout en œuvre pour que chacun évolue harmonieusement en son sein.
- **Engagement :** l'engagement chez MS, c'est un état d'esprit et une attitude au quotidien. Chacun fait de son mieux, s'investit dans la mission qui lui est confiée pour la réussite du projet d'entreprise.



- **Authenticité :** MS Formation propose des parcours de formation dans le respect de l'honnêteté, de l'intégrité et de la transparence. C'est pourquoi nos formateurs et nos clients nous font confiance depuis toutes ces années !

Notre centre est référencé Qualiopi au titre de la catégorie « Actions de formation »- un gage de sérieux et de professionnalisme, pour des formations de qualité.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques

Nos formateurs sont recrutés conformément à la charte qualité MS Formation et sont experts dans leur domaine de compétences. Ils articulent diverses méthodes pédagogiques et utilisent des outils variés (outils numériques, jeux interactifs, logiciels de visioconférence...) pour s'adapter à leur public et optimiser l'apprentissage.

Nos référents pôles et notre responsable pédagogique (Sandrine Manzelle) supervisent l'ensemble des parcours de formation.

Par ailleurs, notre centre de formation est équipé de :

- Salles de formation lumineuses, ergonomiques et équipées d'écran
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux

Tous nos locaux répondent aux exigences d'accueil des personnes en situation de handicap et sont donc accessibles.

- Dans le cas d'une formation chez le client, ce dernier met à disposition locaux et matériels répondant aux mêmes exigences.
- **Pour l'animation en visio, nous privilégions Zoom, Teams ou tout autre plateforme dédiée selon les préférences du client.**

Nos modules de formation en e-learning sont réalisés via notre plateforme Storiz, avec un accès simple, une navigation ergonomique, et une assistance technique si besoin.

Dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, MS Formation donne accès à sa plateforme de partage DIGIFORMA, permettant à chaque apprenant de récupérer en ligne toutes les ressources de la formation.

Par ailleurs, MS Formation met en place 2 types d'évaluations :

- Des évaluations des acquis en cours et fin de formation (via quiz, exercices pratiques, études de cas, jeux de rôles, mises en situation, et passage d'une certification pour les parcours concernés)
- Une évaluation de la qualité de la formation délivrée

Une attestation de fin de formation est remise au participant.

Tout au long du parcours, chaque session est justifiée par un émargement numérique attestant la présence du stagiaire en formation.

