

AG CONSULTING FORMATIONS ALSACE

Certifiée Qualiopi — Aurélie Grandadam, consultante et formatrice en développement professionnel

Communication interpersonnelle et Communication NonViolente (CNV)

S'exprimer avec clarté et assertivité, désamorcer les désaccords par une écoute authentique.

Public concerné	Salariés, managers et toute personne souhaitant améliorer la qualité de ses échanges professionnels au quotidien.
Prérequis	Aucun prérequis.
Durée	14 heures (2 jours de 7 heures), présentiel ou distanciel.
Modalités et délais d'accès	Formation en intra-entreprise ou en inter-entreprises selon calendrier. Délai d'accès estimé : 3 semaines après validation du devis.
Tarif	Sur devis personnalisé, établi selon le format (intra ou inter, durée, nombre de participants). Devis détaillé gratuit transmis sur demande.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fondements de la Communication NonViolente (CNV)
- Exprimer un message clair et assertif sans agressivité ni passivité
- Écouter et accueillir les besoins de l'autre pour désamorcer les désaccords
- Adapter sa communication aux situations professionnelles sensibles (feedback, désaccord, négociation)

Contenu et déroulé pédagogique

Module 1 — Les 4 étapes de la CNV

- Observation, Sentiment, Besoin, Demande
- Distinguer faits, jugements et ressentis

Module 2 — L'écoute active et l'empathie

- Techniques d'écoute active
- Accueillir une émotion sans la subir

Module 3 — S'exprimer avec assertivité

- Formuler une demande claire et recevable
- Dire non et poser un cadre

Module 4 — Mises en pratique sur cas réels

- Jeux de rôle à partir de situations vécues
- Plan de progression personnel

Méthodes mobilisées

Apports théoriques, exercices en binôme, jeux de rôle, mises en situation issues du vécu professionnel des participants.

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis en début et en fin de formation (questionnaire et/ou mise en situation), évaluation continue par l'intervenante pendant les exercices pratiques, questionnaire de satisfaction à chaud, attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action remise à chaque participant.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les besoins d'adaptation (supports pédagogiques, rythme, accessibilité des locaux ou de la solution à distance) sont étudiés au cas par cas, en amont de la formation, avec chaque participant concerné. Merci de nous signaler toute situation de handicap dès la demande d'inscription afin d'envisager ensemble les aménagements nécessaires.

Contact et inscription

Aurélie GRANDADAM — Consultante et formatrice en développement professionnel

3 Place Barberousse, 67500 Haguenau

Tél. 07 687 687 46 • aurelie@ag-consulting-formations-alsace.com

www.ag-consulting-formations-alsace.com