



# Initiation à la Communication Non Violente

## POURQUOI CETTE FORMATION ?

L'objectif de cette journée de formation est de permettre à chacun de comprendre et d'expérimenter les bases de la communication Non Violente dans un format vivant et relié au contexte professionnel.

L'acquisition des bases de la CNV dans un format d'expérience collective permettra à chacun, de prendre du recul sur ses modes de communication ainsi que sur ses besoins pour permettre une communication qui sécurise efficacité organisationnelle et individuelle, engagement et bien-être.

Chaque participant repartira avec des repères simples et transférables qui permettront de mieux gérer les tensions, les conflits et optimiser les phases de prises de décisions.



### PUBLIC VISÉ

- Exécutives et Vice-Président,
- Managers d'équipes et managers de managers,
- Collaborateurs
- Professionnels souhaitant améliorer leur posture relationnelle et la gestion des tensions

**Prérequis : aucun**



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Adapter leur posture dans un dialogue (écouter, s'exprimer, prendre du recul).
- Clarifier leur intention avant de s'exprimer.
- Identifier et exprimer leurs besoins dans une situation précise.
- Développer leur capacité d'écoute active.
- Formuler une demande claire (d'action ou de lien) pour fluidifier les relations et améliorer l'efficacité.



### MODALITÉS D'ÉVALUATION

**En amont :** Le stagiaire est sollicité pour évaluer son niveau de connaissance sur le sujet de la formation, par le biais d'un questionnaire à remplir, une semaine avant la formation.

**Pendant la formation :** Le stagiaire est évalué "à chaud" par un questionnaire, pour réaliser une appréciation de la formation, en lien avec les objectifs fixés en cours de formation, pour permettre de modifier des éléments qui ne correspondraient pas aux attendus.

**À l'issue de la formation :** Les formateurs et l'organisme de formation sont évalués, pour estimer la qualité de l'enseignement dispensé par un questionnaire envoyé un mois après la formation.



### LES MÉTHODES ET RESSOURCES

- Formation participative et inclusive
- Mises en situation à partir d'exemples professionnels réels
- Jeux de rôle et pratiques en binôme
- Supports pédagogiques : livret du participant, modèles OSBD et "piste de danse" de la CNV
- Cadre sécurisant garantissant confiance, sécurité psychologique et confidentialité
- Adaptation possible des contenus et supports aux besoins spécifiques des participants

### Compétences visées

- Communication interpersonnelle constructive
- Gestion des tensions et conflits
- Écoute active et reformulation
- Expression claire et assertive des besoins



# PROGRAMME

## MODULE 1



### MATIN : Poser un cadre sécurisant et introduire le modèle par l'expérience

- Accueil, inclusion, expression des attentes.
- Immersion dans une situation décalée et engageante pour révéler les réactions automatiques (jugements, émotions, besoins).
- Mise en lumière de la pluralité des vécus, des interprétations et des besoins
- Introduction du modèle par l'exploration
- Jeux pour clarifier la notion de besoins fondamentaux dans la relation.
- Introduction du modèle CNV à partir de l'expérience vécue.



### APRES-MIDI : expérimenter le dialogue et s'engager

- Exploration des espoirs et craintes au dialogue en petits groupes.
- Découverte des "pas de danse" ou marelle de la CNV pour structurer l'échange.
- Pratique en binôme : expression d'un besoin, écoute active, formulation de demande.
- Temps de recul et d'intégration : Besoins nourris, prises de conscience
- Formulation d'un engagement personnel concret.
- Clôture collective pour ancrer les apprentissages et reconnecter au sens.



## DES CONSULTANTS SPÉCIALISTES

Nos formateurs sont des experts aux qualités pédagogiques reconnues, avec une expérience dans la pratique et la transmission de la CNV en milieu professionnel avec des publics de nature différentes (experts, exécutifs, opérateurs en productions, cadres,...) et dans des contextes différents.



## 7 heures

Formation en présentielle

**Nombre de participants :** 8 stagiaires minimum - 12 maximum par session

**Tarif net :** 2400 euros

**Modalités de paiement :** acompte à la signature, solde en fin de formation



### CONDITIONS D'ACCÈS/PRÉ-REQUIS

- pas de pré requis



### FINANCEMENT

Une demande de prise en charge peut s'effectuer auprès de votre OPCO de référence ou auprès de votre agence Pôle Emploi et de la Région. N'hésitez pas à nous consulter.



### HANDICAP

Toute personne en situation de handicap est invitée à contacter notre référent handicap afin d'adapter les contenus, supports ou rythmes d'apprentissage. Des aménagements peuvent inclure : supports adaptés (police agrandie, audio), interprétariat LSF, ajustement du rythme ou modalités à distance.

Contact référent handicap :

C. Boughattas – 07 45 18 58 68



### CONTACTS

**C. BOUGHATTAS** Coordinateur pédagogique  
**07 45 18 58 68**

**V. CABANNE** Formateur

**06 61 55 55 81**

sagiterre37@gmail.com



**Sagiterre est aussi un acteur dynamique et présent dans les territoires de la ville**

Sagiterre est un organisme de formation certifié Qualiopi, engagé dans l'accompagnement des professionnels et acteurs du changement. Ancrée dans les territoires, l'association agit à la croisée de la culture, de l'innovation sociale et de la formation professionnelle. Inspirée par les principes de la Communication Non Violente, elle privilégie l'écoute, la coopération et l'adaptation aux besoins spécifiques. Ses actions visent à développer des compétences techniques et relationnelles tout en favorisant des dynamiques collectives durables, au service de l'efficacité, du bien-être et de l'engagement.

[www.sagiterre37.fr](http://www.sagiterre37.fr)



## INSCRIPTION

**POUR VOUS INSCRIRE CONTACTEZ-NOUS À [SAGITERRE37@GMAIL.COM](mailto:SAGITERRE37@GMAIL.COM)**

(AU MOINS 7 JOURS AVANT LE DÉBUT DE LA FORMATION)

Durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation : 4 mois maximum

Processus d'inscription : 1. Contact et recueil des besoins. 2. Envoi du devis et du programme personnalisé. 3. Validation et envoi de la convocation.

Sagiterre | Cité des associations, 93 la Canebière BP263 13001 Marseille | Numéro SIRET : 889 269 676 00033 |

Numéro de déclaration d'activité : NDA 93 13 1985813 auprès du préfet de région PACA

Sagiterre est un organisme de formation certifié Qualiopi et déclaré sous le numéro 93 13 1985813 auprès du Préfet de la Région PACA.