

# Formation - "Mieux communiquer" - Renforcer la coopération et les relations interpersonnelles au travail

Renforcer la coopération et les relations interpersonnelles au travail sur le concept de la Communication Non violente.

Communication non violente

Coopération

CODE : 55359 | Mise à jour : 17/10/2024

## Objectifs

- Identifier les leviers de la communication Non Violente
- Prendre en compte ses émotions pour "parler vrai"
- Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations
- Renforcer la coopération et se faire entendre

## Contenu de la formation

### Identifier les leviers de la Communication Non Violente

- Historique et fondements de la CNV (Marshall Rosenberg).
- Appréhender le processus en 4 étapes : Observation, Sentiments, Besoins, Demande.
- Les 4 manières d'entendre un message selon la CNV.
- Identifier les freins à une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations.
- Comprendre l'impact de l'intention et de l'attention.
- Identifier la différence entre observation et interprétation.

### Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour "parler vrai"

- Comprendre le rôle des émotions dans la communication.
- Expérimenter ce qu'est réellement l'auto-empathie.
- Apprendre à accueillir ses émotions, même dans un contexte professionnel.
- Assumer la responsabilité de ses sentiments.
- Apprendre à exprimer ses émotions de manière authentique sans agresser l'autre.
- Apprendre à identifier les besoins derrière les émotions.
- Clarifier ses besoins et les distinguer des stratégies de communication.
- Traduire ses jugements en sentiments et en besoins.

## FORMATION PRÉSENTIELLE

### PUBLIC CIBLE

Tous publics

### PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

### DURÉE

2 jours (14 heures)

### SESSION INTRA

Nous consulter

### GROUPE

Minimum 6 personnes  
Maximum 12 personnes

- Passer du “Je dois” au “Je choisis”
- Savoir dire “non”.

### **Renforcer la bienveillance dans ses relations**

- Apprendre à offrir de l'empathie à l'autre sans prendre sur soi.
- Pratiquer l'empathie et développer la confiance.
- Appliquer et développer l'écoute active.
- Développer sa qualité de présence et son assertivité.
- Maîtriser l'écoute empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs.
- Les bénéfices de la reformulation pour créer l'ouverture au point de vue de l'autre.
- Écoute empathique en situation de conflit.

### **Renforcer la coopération et se faire entendre**

- Renforcer la connexion à l'autre, avant de passer à une demande d'action.
- Trouver les conditions nécessaires pour que sa demande soit entendue.
- Apprendre à formuler des demandes claires, spécifiques et réalisables.
- Différence entre demande et exigence.
- Formuler des demandes dans différentes situations professionnelles.
- Exprimer une demande : retrouver le pouvoir d'agir.
- Apprendre à recevoir un “non”.
- Apporter un Feedback constructif.
- Transformer la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue.
- Différencier la cause d'un conflit et le déclencheur.

## **Modalités pédagogiques**

- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz
- Document support remis au stagiaire

## **Suivi, évaluation et sanction**

### **Suivi et évaluation des résultats**

- Feuille d'émargement

### **Sanction de formation**

- Remise d'une attestation de formation

- Formulaires d'évaluation de la formation
- Auto-positionnement
- Mises en situations
- Questions écrites ou orales (QCM, Quiz, ...)

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

## Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

0% (aucun avis)

## Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné

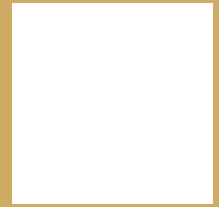


Virginie FILLEUL

## Consultante et formatrice RPS/QVCT

Virginie FILLEUL

Prévention des Risques Psychosociaux (RPS) et amélioration de la Qualité de Vie et des conditions de Travail (QVCT)



☎ 0683428680

✉ virginie.filleul@eunoiaconseil.fr

Site web : <https://www.eunoiaconseil.fr>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/virginie-filleul/>

## Biographie

**Habilitée IPRP – RPS (Intervenant en prévention des risques professionnels)** par la DREETS Pays de Loire, diplômée bac +5 en Conseil en prévention des RPS, Management de la QVCT, certifiée RNCP 6 en coaching professionnel et formée en Communication NonViolente en contexte professionnel, je suis riche de **15 ans d'expérience dans les Ressources Humaines et le management**, notamment dans l'accompagnement au changement lors d'opérations de fusion et de réorganisations.

**Mon expertise** s'étend sur les domaines suivants:

- Diagnostic RPS/QVCT
- Sensibilisation, formation, ateliers
- Gestion de crise (gestion des conflits, médiation, enquête harcèlement, accompagnement Plan de Sauvegarde de l'Emploi)
- Accompagnement des managers

Je m'attache à créer des **environnements de travail plus sains et collaboratifs**, en intégrant les dimensions **humaines, organisationnelles et relationnelles**.

## Diplômes et formations

DU (bac +5) Conseiller en prévention des risques psychosociaux. Management de la qualité de vie au travail, Cergy Paris Université.

RNCP6 (bac+4) Coach professionnel, Linkup.

Les bases de la Communication NonViolente en contexte professionnel, Effixy.

BTS Négociation Relation Client, Académie de Nantes



**L'OUVRE-BOITES**

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation  
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



[www.corymbe.coop](http://www.corymbe.coop)

Téléphone : 02 28 21 65 10  
Courriel : [contact@corymbe.coop](mailto:contact@corymbe.coop)

Nos CGV : [www.corymbe.coop/cgv/](http://www.corymbe.coop/cgv/)

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire  
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État