

Nouveau




Pratiquer la communication non violente au travail (CNV)

Découvrir la CNV, pour transformer ses façons de s'exprimer et d'écouter l'autre, construire des relations professionnelles plus apaisées et progresser vers plus de bien-être et de sérénité au travail.

Programme mis à jour le 01/06/26

INTRA

 Durée : 2 jours, 14 heures

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle des émotions dans la relation à soi et aux autres, et leur impact sur la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT).
- Développer son intelligence émotionnelle pour communiquer de façon plus juste, plus authentique et plus apaisée.
- S'approprier le processus OSBD pour exprimer ses propres émotions et besoins, et accompagner ceux des autres.
- Développer la confiance et la cohésion au sein de l'équipe grâce aux principes et outils de la CNV.

Public

Professionnel travaillant auprès de personnes âgées et/ou en situation de handicap.
Aucun prérequis.

Cette formation répond aux exigences de :

Critère HAS
QVCT
Prévention des risques

Module 1 - Découvrir la CNV : mieux se connaître pour mieux communiquer

- Identifier ses habitudes de communication et leurs impacts.
- Déconstruire les idées reçues sur les émotions.
- Comprendre les principes de la relation et de la communication interpersonnelle.
- Développer son intelligence émotionnelle.
- Identifier, comprendre et exprimer ses émotions.
- Prendre en compte la charge émotionnelle dans les métiers du soin (le lien avec les risques psychosociaux).

Module 2 - Mobiliser la CNV dans son quotidien de travail

- Passer d'une communication automatique à une communication ajustée.
- Comprendre et s'approprier le processus OSBD (Observation, Sentiment, Besoin, Demande).
- Accompagner l'expression des émotions et des besoins.
- Développer la coopération et réguler les tensions en équipe.
- Définir un plan d'actions pour ancrer les pratiques au quotidien.

Équilibre et ressources personnelles