

FORMATION

Développer des relations apaisées grâce à la Communication Non Violente

Nous passons une bonne partie de nos journées à parler : expliquer, demander, négocier, recadrer, convaincre. Et pourtant, combien de conversations laissent un goût de tension, de malentendu ou de fatigue ?

La plupart du temps, ce n'est pas ce que nous disons qui pose problème, mais la manière dont le message reçu et ce que chacun projette dans l'échange.

La Communication Non Violente (CNV) propose une autre voie : moins de réactions automatiques, plus de clarté ; moins de rapports de force, plus de compréhension mutuelle ; moins de non-dits, plus de relations apaisées.

Cette formation vise à dire les choses clairement, sans agresser, sans se renier, et sans laisser la relation se dégrader.

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants auront appris à :

- **Comprendre** ce qui se joue dans les tensions émotionnelles.
- **Détecter** les émotions de leurs interlocuteurs pour limiter l'emballement.
- **Apprivoiser** des techniques de communication non violente pour éviter les réactions "à chaud".
- **Identifier** des stratégies comportementales pour désamorcer les conflits.
- **Savoir parler** de ses besoins sans générer de résistance.
- **Créer** des échanges plus fluides.

Objectifs opérationnels

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- **Identifier**, comprendre et réguler leurs émotions et celles des autres.
- **Découvrir** les techniques de Communication Non Violente.
- **Utiliser** la méthode "OSBD" pour faire passer un message avec assertivité sans générer de tensions.
- **Développer** des relations professionnelles plus saines et constructives.
- **Recadrer** un collaborateur, lorsque la CNV échoue
- **S'auto-analyser** en situation de stress et s'exercer en continu sur la CNV.



Public visé

Tout.e commercial.e,
Dirigeant.e ou
collaborateur.ice
souhaitant travailler
sur sa capacité à
communiquer sans
générer de résistance et à
désamorcer les conflits.

Pré-requis : aucun.



Modalités et délais d'accès

DURÉE : Cette formation est organisée sur 1 jour auprès de 6 à 8 collaborateurs (7h) + un bilan d'une demi-journée 3 mois plus tard

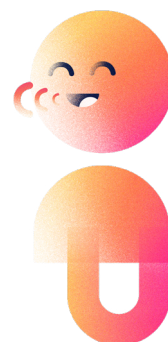
DATES : à définir

ACCESSIBILITÉ : Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

N'hésitez pas à le mentionner lors de votre premier contact avec Bagou ou à contacter directement notre référente Handicap.
(laurine@bagou.co)

ADRESSE : France

(l'adresse sera communiquée dans la convocation).





Programme

Gérer et réguler ses émotions

- **Connaître** les 5 piliers de l'intelligence émotionnelle.
- **Reconnaître** ses émotions, sentiments, humeur
- **Décrypter** son style de communication et son propre fonctionnement émotionnel.
- **Identifier** les tendances de réactions face à des émotions intenses.

1

Éviter, désamorcer ou stopper un conflit

- **Connaître** les 4 grands profils de personnalité, pour interagir avec justesse.
- **Adapter** son style de communication dans un climat de tension.
- **Recadrer** un collaborateur, lorsque la CNV échoue, & mettre fin à un échange stérile.
- **Résoudre** certains conflits seul.

3

Adopter la Communication Non Violente

- **Développer** une écoute empathique dans un contexte tendu, au-delà de l'écoute active.
- **Écouter** ses besoins et poser ses limites avec assertivité, sans brusquer.
- **Découvrir** la méthode "OSBD" pour faire passer ses messages avec assertivité.

2

Passer à l'action, s'auto-analyser et s'améliorer en continu

- **Partager** des situations vécues pour co-identifier des bonnes pratiques.
- **Mises en situation** et jeux de rôle dans un cadre bienveillant.
- **S'auto-analyser** à partir d'une grille objective et d'un plan d'action individualisé.

4



Modalités pédagogiques

- Une pédagogie active et transversale : expérimentations, exercices et apports techniques.
- Des jeux pédagogiques pour travailler la mémoire corporelle, auditive et visuelle.
- Un lieu où la pratique prend le dessus sur la théorie pour ancrer les concepts dans le corps.
- Un plan d'action individualisé accompagné de fiches méthodes pour s'améliorer en continu post-formation.



Modalités d'évaluation des objectifs

Des outils d'évaluation d'atteinte des objectifs sont utilisés à chaque formation. Ils sont adaptés aux participants : quizz, mises en situation, grilles d'analyse, jeux de rôles, co-évaluations, questionnaires d'auto-positionnement en amont et en fin de formation.



Formalisation à l'issue de la formation

- Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- Une boîte à outils de l'art oratoire est envoyée à chaque participant pour continuer de s'améliorer post-formation.
- Un accès à la ressource Bagou afin d'en apprendre toujours plus, à son rythme.



Responsable pédagogique

Laurine Catillon - (06) 34 19 51 25
laurine@bagou.co

**AU PLAISIR DE
TRAVAILLER ENSEMBLE**



(06) 34 19 51 25
laurine@bagou.co
bagou.co