



## Formation : la communication non violente et la gestion des conflits en entreprise

### Objectifs de la formation :

- Apprendre à communiquer efficacement et sans violence pour instaurer un climat de confiance au sein de son équipe.
- Développer des compétences pour gérer le stress inhérent à l'activité
- Renforcer la capacité à gérer des conflits de manière constructive.
- Améliorer la qualité des relations interpersonnelles dans un contexte professionnel

**Public visé :** salariés d'entreprise, managers

**Pré-requis :** aucun

**Durée :** 2 jours (14 heures)

**Tarif :** 850 euros HT/jour (non soumis à la TVA) + frais de déplacement - Pour une formation sur mesure, nous contacter

### Accessibilité :

*Soundari Formations – BGE COOP s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées. Un entretien préalable à la formation identifiera les besoins spécifiques à la structure et au public accompagné.*

---

## **Programme :**

---

### **Jour 1 : Introduction à la communication non violente (CNV)**

#### **Matinée :**

##### **Les concepts fondamentaux de la CNV**

- Qu'est-ce que la CNV ?
- Les 4 étapes de la CNV : Observation, Sentiment, Besoin, Demande.
- Exemples de communication violente et non violente dans une équipe

**Exercice :** Jeux de rôle pour pratiquer la transformation de situations conflictuelles en échanges constructifs.

#### **Après-midi :**

##### **Apprendre à exprimer ses besoins sans agressivité**

- Identifier ses émotions et les besoins sous-jacents
- Savoir exprimer des critiques de manière « non violente »

**Exercice pratique :** Chaque participant s'entraîne à formuler une demande non violente ( jeux de rôle )

### **Jour 2 : La gestion du stress en tant que leader ou manager**

#### **Matinée :**

##### **Comprendre le stress inhérent à l'activité**

- Les principales sources de stress dans la gestion d'une entreprise.
- Comment le stress impacte les décisions, la santé et les relations professionnelles.

**Exercice :** Évaluation personnelle du niveau de stress et identification des déclencheurs.

#### **Techniques de gestion du stress**

- Techniques de relaxation rapide : respiration, méditation, visualisation. Approche de la théorie polyvagale
- La gestion du temps pour réduire le stress

**Après-midi :**

## Développer un leadership bienveillant

- Identifier les causes de conflits dans un environnement professionnel.
- Les techniques pour désamorcer les tensions avec la CNV et l'autorégulation
- Favoriser un environnement de travail où la communication non violente est la norme.
- Encourager l'intelligence émotionnelle et les cercles d'appréciation en équipe

**Atelier de groupe :** Échange d'expériences et création de plans d'action pour un leadership bienveillant

---

**Moyens pédagogiques :**

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de mises en situation et de réflexions individuelles.
- Travail corporel intégré tout au long de la journée : exercices de posture, respiration et gestuelle pour ancrer l'assertivité.
- Interaction constante avec le formateur et entre les participants pour favoriser les échanges.
- **Supports fournis** : tests d'évaluation, plan d'action personnalisé dans le contexte professionnel du stagiaire

**Moyens techniques :** Salle équipée de tables et chaises - vidéoprojecteur et écran - paperboard - Connexion WIFI -

**Évaluation de la formation :** Auto-évaluation, quizz, évaluation du formateur sur les jeux de rôle

**Intervenante :** **Chrystelle Henry** – Coach professionnelle depuis 8 ans, formatrice certifiée, formée à la CNV depuis 2015 et à la facilitation des dynamiques de groupes en Intelligence collective depuis 2019

Accompagne aussi les personnes victime d'épuisement professionnel et forme à la mise en place de programmes de prévention/QVT auprès des dirigeants, RH et tous types d'organisations/collectifs.