



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.

SOUNDARI FORMATIONS – BGE COOP - Siret : 383 609 476 00023 - APE 82 992 - **NDA** :73310799031
QUALIOP FRCM24416 – RC pro ALLIANZ 569 0075 5
130 rue des caussades – 31160 Encausses les thermes
Chrystelle Henry – 06 79 67 58 87 – info@soundari.fr

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.

SOUNDARI FORMATIONS – BGE COOP - Siret : 383 609 476 00023 - APE 82 992 - **NDA** :73310799031
QUALIOPI FRCM24416 – RC pro ALLIANZ 569 0075 5
 130 rue des caussades – 31160 Encausses les thermes
Chrystelle Henry – 06 79 67 58 87 – info@soundari.fr