



## COMMUNIQUER SANS « VIOLENCE »

*A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de reconnaître dans une conversation les éléments à modifier pour apaiser la communication.*

### Durée:

- 7.00 heures (1 jour)

### Prérequis

- Aucun prérequis

### Nombre de participants :

- 8 à 12 personnes

### Profils des apprenants

- Tout public désireux de communiquer plus sereinement.

## Objectifs pédagogiques

- Définir en quoi consiste la Communication NonViolente.
- Lister les principes de base de la Communication NonViolente.
- Expliquer comment apaiser les conversations « violentes » du quotidien.
- Utiliser les principes de la Communication NonViolente pour exprimer sa gratitude.

## Contenu de la formation

- **S'évaluer pour évoluer**
- **La Communication NonViolente : définition, théories et techniques**
- **La violence de la communication dans le quotidien des participants et son impact sur le long terme**
- **Les totems de la Communication NonViolente : le chacal et la girafe**
- **Les 4 composantes de la Communication NonViolente**
- **S'exprimer malgré la colère**
- **Exprimer sa gratitude grâce à la Communication NonViolente**
- **L'assertivité, une alternative**

**IMPORTANT** : cette formation d'une journée tient lieu d'introduction au principe de la Communication NonViolente. Seules des formations complémentaires et une pratique régulière apporteront un impact notable sur la communication des stagiaires au quotidien.



## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

#### **Christophe ROSANVALLON : FORMATEUR / COACH / PRÉPARATEUR MENTAL**

Spécialiste en management, communication, art oratoire ainsi qu'en compétences comportementales (soft skills) telles que :

- Gérer efficacement le stress du quotidien
- Gérer son temps et ses priorités
- Établir une communication positive et constructive
- Accepter de lâcher-prise ;
- Communiquer sans violence
- Augmenter son estime de soi et son charisme

Il coache régulièrement des personnalités du monde sportif et du monde politique.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques.
- Étude de cas concrets.
- Outil caméra /media training
- Échanges nombreux entre les participants et avec le formateur.
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

### Accès à la formation :

- La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 3 mois en fonction du profil des candidats et des modalités de prises en charge.
- Accessible aux personnes en situation de handicap. *Nous consulter pour tout aménagement de parcours.*
- *Les dates sont co-planifiées avec le client. Nous consulter.*

### Prix (nets de TVA) :

- **1200€**
- Frais formateur au forfait en fonction du lieu d'intervention.