



Programme de l'intervention

ATELIER : Découvrir la pratique de communication assertive et non violente (CNV)

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Description

Cet atelier vous invite à explorer les clés d'une communication respectueuse et efficace. Apprenez à vous affirmer tout en préservant la relation.

Objectifs de l'atelier :

- ☐ Comprendre les principes fondamentaux de la communication assertive et non violente
- ☐ Identifier les obstacles à une communication efficace
- ☐ Expérimenter des outils pratiques pour s'exprimer clairement et écouter activement

Déroulé de l'atelier :

- ☐ Accueil et brise-glace : "Mon défi communication"
- ☐ Qu'est-ce que la communication assertive et non violente (CNV) ? Rappels clés
- ☐ Les 4 étapes de la CNV : Observation, Sentiment, Besoin, Demande
- ☐ Exercice pratique : Identifier les sentiments et les besoins
- ☐ L'assertivité : S'exprimer avec clarté et respect
- ☐ Mise en situation : Gérer un désaccord professionnel
- ☐ L'écoute active : Comprendre sans juger
- ☐ Quizz interactif : "Vrai ou Faux" sur la communication
- ☐ Boîte à outils : Techniques et astuces pour le quotidien
- ☐ Échanges et questions-réponses
- ☐ Synthèse et plan d'action personnel

À la fin de cet atelier, vos agents sauront exprimer leurs besoins et leurs émotions de manière constructive, gérer les désaccords avec respect et améliorer la qualité de leurs interactions quotidiennes.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel





Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.