

01. COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

Découvrez et pratiquez les 4 étapes de la CNV pour améliorer la qualité de vos échanges professionnels, réduire les incompréhensions et favoriser une communication respectueuse et efficace.

Durée : 2 journées · 14h	Format : Présentiel & Distanciel	Participants : 4 à 10 personnes max
---------------------------------	---	--

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fondements de la CNV
- Observer sans juger
- Exprimer ses sentiments
- Formuler ses besoins
- Faire des demandes claires
- Pratiquer l'écoute empathique

Programme

- Introduction à la CNV — origines et principes (2h00)
- Les 4 composantes du processus CNV (3h00)
- L'écoute empathique (3h00)
- CNV appliquée aux situations difficiles (3h00)
- Ancrage et plan d'action personnel (3h00)

Prérequis

Cette formation est accessible à tous, quel que soit le niveau de connaissance de la CNV. Elle s'appuie sur des situations concrètes vécues par les participants pour garantir un apprentissage ancré dans la réalité.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'exercices en binôme, de jeux de rôle et de mises en situation progressives. Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé et des outils directement applicables.

Évaluation & attestation

Quiz d'évaluation des acquis en fin de formation. Attestation de formation remise à chaque participant à l'issue des deux journées.

Tarifs

Distanciel : 550€ par personne · HT

Intra-entreprise : 2 800€ · HT · min. 2 participants

Inter-entreprises : 650€ par participant · HT



1. Nature de l'action

Action de formation professionnelle continue réalisée dans le cadre du développement des compétences. Formation non certifiante et non qualifiante, ne donnant lieu à aucune certification enregistrée au RNCP ou au Répertoire spécifique.

2. Public concerné

Managers et responsables d'équipe, dirigeants souhaitant améliorer leur communication, RRH et professionnels des ressources humaines, collaborateurs en relation avec des clients ou partenaires et toute personne souhaitant améliorer la qualité de sa communication professionnelle.

3. Modalités d'accès et délais d'inscription

Toute demande d'inscription est traitée dans les meilleurs délais. L'accès à la formation est possible sous réserve des places disponibles et des délais nécessaires à la contractualisation et, le cas échéant, à la mise en place du financement. Pour les formations intra-entreprise, les dates sont définies conjointement avec l'entreprise.

4. Organisation de la formation

En présentiel : la formation est dispensée dans des locaux adaptés à l'accueil des participants et aux activités pédagogiques prévues.

À distance : le participant doit disposer d'un ordinateur ou d'une tablette, d'une connexion Internet stable et d'un équipement audio. Les informations nécessaires à l'accès à la formation sont communiquées avant son démarrage. Les ressources pédagogiques et activités à distance sont mises à disposition via la plateforme de formation utilisée par ALESYA Conseil.

5. Suivi de l'assiduité

L'assiduité des participants est suivie pendant toute la durée de la formation. Elle est attestée par des feuilles d'émargement en présentiel et par les outils de connexion et de traçabilité pour les formations réalisées à distance. Les justificatifs de réalisation sont conservés par ALESYA Conseil.

6. Accessibilité & handicap

Nos formations sont accessibles à tous. ALESYA Conseil s'engage à favoriser l'accès de ses formations aux personnes en situation de handicap. Pour toute demande d'adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle, nous vous invitons à contacter notre référente handicap avant votre inscription, afin d'étudier votre situation, vos besoins et les aménagements pouvant être mis en place. Lorsque les besoins identifiés nécessitent des dispositions particulières ne pouvant être directement mises en œuvre par ALESYA Conseil, une recherche de solutions adaptées pourra être réalisée avec les acteurs ou partenaires compétents.

Référente handicap : Aleksandra ROQUES - a.roques@alesyaconseil.fr - 06.71.28.69.64

7. Financement

Nos formations sont financées directement par l'entreprise (autofinancement). Pour les formations en présentiel/blended learning, un devis précisant les modalités de règlement est transmis avant toute contractualisation.

8. Contact et inscription

ALESYA Conseil - contact@alesyaconseil.fr - 06.71.28.69.64 - www.alesyaconseil.fr