

## **La communication non violente :** ***Adopter une communication bienveillante avec les autres et soi-même***

Tout professionnel désireux de développer et d'instaurer une communication bienveillante dans le respect mutuel de chacun

Durée : 7h, soit 1 journée de formation

Apports théoriques et pratico-pratiques – Échanges et réflexion en groupe  
Exercices pratiques et concrets amenés par le formateur pour consolider les acquis -  
Travail en sous-groupes autour de situations concrètes amenées par les participants

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- Intégrer une communication bienveillante dans ses échanges
- Identifier les obstacles à la communication
- Apprendre à reconnaître ses besoins et ses émotions et à les exprimer
- Développer et approfondir ses capacités d'écoute
- S'exprimer de manière adaptée pour optimiser ses chances d'être entendu
- Transformer des situations conflictuelles en dialogues constructifs

### **Gérontosud & Humanisud Sarl**

5 Avenue du Grand chêne – 34270 St Mathieu de Trévières

04 67 59 26 31 & 06 73 89 59 52

SIRET : 453 116 063 00026 APE : 8559A

[contact@gerontosud.com](mailto:contact@gerontosud.com) [www.gerontosud.com](http://www.gerontosud.com)

## CONTENU

### **Les principes de la communication non violente :**

- définition de la communication non violente
- les besoins fondamentaux
- l'empathie avec soi-même et avec les autres
- prendre conscience de l'impact de son langage sur l'autre, comprendre les intérêts à utiliser une communication bienveillante

### **Les différentes composantes de la communication non violente :**

- l'observation : différencier observation / évaluation / interprétation / jugements, les obstacles à la communication (subjectif / objectif)
- les sentiments : comment formuler un sentiment, quels sont les émotions et les sentiments qui existent, savoir distinguer sentiments / pensées / interprétations / jugements
- le besoin : quels sont les besoins qui existent, savoir clarifier ses besoins et les formuler, comprendre ce qui sous-tend l'émergence d'un conflit
- la demande : savoir exprimer une demande concrète, réaliste, positive et réalisable, formuler une demande de connexion, une demande d'action, différencier demande et exigence, savoir s'exprimer sans s'effacer ni agresser

### **Les bénéfices de la communication non violente**

- identifier les bénéfices à adopter une communication non violente pour le professionnel, les usagers, les aidants, ...

### **Mise en application de la communication non violente dans votre pratique professionnelle**

- travail en sous-groupes sur des situations vécues par les participants en s'appuyant sur les éléments théoriques étudiés au préalable.

#### **Gérontosud & Humanisud Sarl**

5 Avenue du Grand chêne – 34270 St Mathieu de Trévières

04 67 59 26 31 & 06 73 89 59 52

SIRET : 453 116 063 00026 APE : 8559A

[contact@gerontosud.com](mailto:contact@gerontosud.com) [www.gerontosud.com](http://www.gerontosud.com)