

# Situation challengeantes : du bon usage de la Communication Non Violente

Faire de sa communication un outil puissant au service du lien et de la confiance

 1 jour

Confronté à des situations épineuses, il est parfois (souvent ?) difficile de trouver les mots justes sans risquer d'aggraver la tension.

La recette gagnante : la Communication Non Violente, une approche redoutable pour résoudre les conflits de manière constructive. Une formation qui permet de gérer ses émotions, faire preuve d'empathie et d'instaurer des relations harmonieuses, même dans les circonstances les plus tendues.



A la fin de la **formation**,  
chaque participant sera en mesure de :

Développer la conscience de soi

 pour une meilleure compréhension de ses motivations et de ses émotions.

Dépasser ses croyances limitantes

 pour libérer son audace relationnelle et oser aller au contact.

Communiquer avec authenticité et positivité

 pour favoriser des échanges constructifs et des relations harmonieuses.

Mettre en œuvre une écoute active

 pour mieux cerner les besoins des autres et améliorer la qualité de ses interactions.



## Au programme de la formation



Journée 1

### Comprendre & maîtriser la Communication Non Violente

- Clarifier ce qui se passe en soi : reconnaître, accueillir et nommer ses émotions.
- Être assertif : écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser.
- Capitaliser sur la méthode DESC pour la mettre au service d'un feedback impactant et positif.
- Faire des situations conflictuelles des opportunités de consolider la relation.

En option

**Capsule digitale** : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J.

Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie  
**flowdev**

Nos méthodes **pédagogiques** :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



## Ce qui rend cette formation unique

Des repères clés pour mieux communiquer à 360°.

Propose des techniques adaptées à différents contextes (avec son manager, ses clients, ses collaborateurs, etc.).

Permet une communication fluide et efficace dans toutes les situations.

Une méthode concrète de Communication Non Violente.

Offre un cadre pour résoudre les conflits de manière constructive grâce à la méthode DESC.

Facilite la mise en application immédiate des concepts.

Des coachs certifiés, experts en Communication Non Violente.

Apporte un encadrement professionnel et une expertise pointue.

Garantit un apprentissage de qualité et des conseils pertinents.



## Les 3 temps forts d'une formation flowdev

### S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont  
Une heure en distanciel.

### S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance  
80% de mises en pratique.

### Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval  
Une heure en distanciel.



## Notre cocktail signature flowdev :

### le parfait dosage de ...

#### Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

#### Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

#### Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

## Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun  
Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux  
Durée : 1 jour



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client  
Durée : 2 sessions de 3h30 chacune



Ressources documentaires : Livret pédagogique + Option de capsule digitale



Tarif : à partir de 300€ HT par participant

## Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse [bonjour@flowdev.fr](mailto:bonjour@flowdev.fr).

**Qualiopi**  
processus certifié

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**Action de formation**

## Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants dans l'acquisition de leurs compétences.
- Évaluations de la satisfaction des participants par un questionnaire à chaud.
- Remise d'une attestation de formation.

## Nous contacter :



[bonjour@flowdev.fr](mailto:bonjour@flowdev.fr)



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>