

# La communication constructive et bienveillante

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

A l'issue de la formation les participants seront capables de cerner les apports de la communication bienveillante pour favoriser les ressorts de la compréhension réciproque et la recherche de solutions mutuellement satisfaisantes. Les participants maîtriseront ainsi les techniques rhétoriques permettant d'améliorer au quotidien les relations interpersonnelles mais aussi de faciliter la résolution des conflits.

## Programme

### Définir les fondamentaux d'une communication non violente

Définir la communication non violente : (réalités et idées reçues)

Responsabiliser la communication dans la relation

Identifier les éléments de la communication courante qui peuvent faire violence dans les relations

### Acquérir les bases du processus de communication non violente : Les 4 étapes du processus de Communication Non Violente :

#### Observation, Sentiments, Besoins et Demandes

Identifier les sentiments et émotions liés aux besoins satisfaits ou non satisfaits, formuler des demandes claires et concrètes pour une évolution de la situation

faire la distinction entre une observation et une interprétation

Différencier un sentiment d'une évaluation masquée

Faire la distinction entre un besoin et une stratégie

Différencier demandes et exigences

### Ecouter et transformer les jugements et critiques en opportunités de compréhension

Définir le jugement et la critique

Ecouter et accueillir un jugement pour ce qu'il est et ne pas le recevoir contre soi

Clarifier son propre vécu dans une situation conflictuelle et retrouver un espace de disponibilité pour un dialogue constructif

Transformer/traduire un jugement en opportunité de compréhension, en besoin

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Toute personne souhaitant développer un nouveau mode de relation et de communication orienté sur la coopération et la compréhension.

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

860 € par stagiaire

### Adresse

#### Site de Lorient

21 quai des Indes,  
CS 30362,

56323 Lorient

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>

## Les points forts de la formation

- Favoriser des relations plus respectueuses des besoins de chacun, tant sur le plan personnel que professionnel.
- Se sentir mieux compris, écoutés et respectés, ce qui renforce les liens et favorise une communication plus harmonieuse.
- Avoir une communication plus fluide, une meilleure compréhension mutuelle et une diminution des conflits

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun prérequis

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

• Maîtriser les principes de la communication constructive pour optimiser la compréhension réciproque et la recherche de solutions mutuellement satisfaisantes • Savoir écouter et transformer les jugements et critiques en opportunités de compréhension • Appliquer lors des échanges au quotidien les quatre étapes du processus de Communication Non Violente • Améliorer les relations interpersonnelles en transformant les jugements et critiques en opportunités d'échange

## ► PRÉSENTIEL

## Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation.

## Modalités pédagogiques

Formation participative : alternance d'exercices pratiques avec des apports méthodologiques et des réflexions de groupe à partir de situations vécues par les participants.

Date et mise à jour des informations : 06/03/2025

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)

## Les sessions



### Lorient

- 21 et 22 mai 2025

## Contact



**EVELYNE KERNIN et Corinne LE DUC**

[formation.continue@morbihan.cci.fr](mailto:formation.continue@morbihan.cci.fr)

CCI Formation Morbihan - Site de Lorient - N° SIRET 185 600053 00234 - N° d'activité 5356P001456  
21 quai des Indes, CS 30362, - 56323 Lorient

Tél. : 02 97 64 04 54 - [formation.continue@morbihan.cci.fr](mailto:formation.continue@morbihan.cci.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>

 CCI FORMATION  
BRETAGNE