

# ÊTRE ASSERTIF.VE EN UTILISANT DES OUTILS DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE



PRÉSENTIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Analyser les impacts de sa posture relationnelle sur ses communications interpersonnelles

Réguler les émotions présentes dans des situations professionnelles

Découvrir des outils de Communication Non Violente® (CNV) facilitant la communication assertive



## LE PROGRAMME

### Jour 1

**Déterminer** les filtres qui contribuent au cadre de référence d'une personne

**Analyser** l'importance du non verbal dans sa communication

**Regrouper** les émotions de base

**Relier** les émotions et les besoins universels

**Proposer** des pensées alternatives face aux émotions inconfortables (modèle de Brooke)

Bilan de la journée et mise en perspective des apprentissages.

### Jour 2

**Consolider** un climat de travail efficace et serein

**Utiliser** la marelle OSBD pour faire une demande assertive

**Distinguer** les langages chacal et girafe dans les situations de communication

**Différencier** les observations, les interprétations, les jugements et les jugements masqués

**Utiliser** la marelle de la gratitude pour faire un message de valorisation ou de remerciement

SATISFACTION DE LA FORMATION  
EN 2024

 9,1/10

## ATOUTS

- Expériences interactives et coopératives basées sur des exemples concrets
- Développement et approfondissement des compétences comportementales (soft skills)
- Amélioration des capacités d'adaptation et de connaissance de soi

## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par jour



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel

### DURÉE

2 jours (14h)\*

\*Les 2 jours sont indissociables. Nous préconisons un délai de 2 semaines minimum entre les 2 jours de formation.



### MÉTHODE MOBILISÉE

Pédagogie active et participative  
Alternance d'apports théoriques et d'échanges  
Partages d'expériences, études de cas, jeux de rôle, quizz\*, utilisation de différents supports pédagogiques, gamification.

### INTERVENANT

Psychologue du travail formateur  
ou expert en santé au travail

### PUBLIC CONCERNÉ

Cadres ou managers opérationnels



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.

