

LES PRINCIPES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

OBJECTIFS :

- Comprendre les principes de base de la communication non violente (CNV).
- Apprendre à exprimer ses besoins et ses sentiments de manière respectueuse et constructive.
- Améliorer les relations interpersonnelles au sein de l'association.
- Développer des compétences pour résoudre les conflits de manière pacifique.

FORMAT : 0,5 jour

PREREQUIS : Aucun

PUBLIC : acteurs associatifs essonniens

PROGRAMME :

1 : Introduction à la Communication Non Violente

- **1.1. Qu'est-ce que la Communication Non Violente ?**
 - Définition et origine de la CNV
 - Les objectifs de la CNV
- **1.2. Les quatre composants de la CNV**
 - Observation
 - Sentiments
 - Besoins
 - Demandes

2 : Observer sans Juger

- **2.1. Faire des observations claires**
 - Différence entre observation et évaluation
 - Exemples pratiques
- **2.2. Pratique de l'observation neutre**
 - Exercices d'observation sans jugement

3 : Exprimer ses Sentiments

- **3.1. Identifier et nommer ses sentiments**
 - Importance de reconnaître ses émotions
 - Liste des sentiments
- **3.2. Différencier sentiments et pensées**
 - Exercices de distinction
 - Cas pratiques

4 : Identifier et Exprimer ses Besoins

- **4.1. Comprendre l'importance des besoins**
 - Les besoins comme moteurs des actions

- Liste des besoins humains
- **4.2. Exprimer ses besoins clairement**
 - Techniques d'expression des besoins
 - Exercices pratiques

5 : Formuler des Demandes Claires et Précises

- **5.1. Les caractéristiques d'une demande efficace**
 - Spécifique, réalisable, positive et basée sur l'action
- **5.2. Différencier demandes et exigences**
 - Techniques pour formuler des demandes sans pression
 - Exercices de formulation de demandes

6 : Écoute Empathique

- **6.1. Importance de l'écoute active**
 - Les principes de l'écoute empathique
 - Techniques d'écoute active
- **6.2. Pratiquer l'empathie**
 - Exemples d'écoute empathique
 - Exercices d'écoute et de reformulation

7 : Gérer les Conflits avec la CNV

- **7.1. Identifier les sources de conflit**
 - Comprendre les causes profondes des conflits
- **7.2. Utiliser la CNV pour résoudre les conflits**
 - Stratégies de résolution de conflits
 - Jeux de rôle et simulations

Conclusion / Echanges / Ressources