

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

FORMAT : 1 h

PREREQUIS : Aucun

PUBLIC : acteurs associatifs essonniens

PROGRAMME :

1 : Les Bases de la Communication Non Violente

- **1.1. Qu'est-ce que la Communication Non Violente ?**
 - Définition et origine de la CNV
- **1.2. Les quatre composants de la CNV**
 - Observation : Différence entre observation et évaluation
 - Sentiments : Identifier et exprimer ses émotions
 - Besoins : Comprendre et formuler ses besoins
 - Demandes : Formuler des demandes claires et respectueuses

2 : Observer sans juger

- **2.1. Faire des observations claires**
 - Différence entre observation et évaluation
- **2.2. L'observation neutre**
 - 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**
 - Savoir faire la distinction

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

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**
 - Formuler des demandes sans pression

6 : Écoute empathique

- **6.1. Importance de l'écoute active**
 - Les principes de l'écoute empathique et active