



## Savoir utiliser la communication non violente et les émotions



### Objectifs

- S'approprier les fondements de la communication non violente
- Maîtriser le fonctionnement du système émotionnel
- S'entraîner pour renforcer son expérience et ses compétences



### Contenu pédagogique

#### ► Les fondements de la communication non violente

- Les grands principes
- L'art de communiquer positivement

#### ► Le fonctionnement du système émotionnel

- Les émotions majeures et les différentes réactions
- Les besoins associés et les réponses adaptées

#### ► S'entraîner à communiquer de façon positive

- Préparation d'études de cas et jeux de rôle pour s'exercer
- Echanges avec les participants sur les situations vécues et comment faire autrement

### **Pour qui**

*Collaborateur et/ou manager*

### **Prérequis**

*Aucun*

### **Durée de l'intervention**

*1 jour*

### **Budget**

*Sur demande*



### Méthodes pédagogiques et profil de l'intervenant

- Pédagogie active avec notamment, échanges entre participants, exercices, jeux de rôle débriefés (non filmés)
- Coach et formatrice, spécialiste des ressources humaines et du management



*Delphine Daniel*

*[www.desplusetdespossibles.com](http://www.desplusetdespossibles.com)*