

COMMUNICATION NON VIOLENTE

Objectifs

Valoriser pleinement le bien-être de chacun, soutenir le développement d'un climat de confiance, de coopération et de solidarité entre collègues, quel que soit le rôle de chacun, intégrer les principes et processus de la CNV.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public, soit l'ensemble des personnes amenées à intervenir dans l'entreprise, quel que soit leur position hiérarchique, leur activité, leur ancienneté et leur statut

DURÉE

1 à 2 heures pour 20 participants maximum

MOYENS PEDAGOGIQUES

Formateurs.trices diplômé.es

PRÉ-REQUIS

Une salle, chaises et vidéo-projecteur

ATELIERS COMPLÉMENTAIRES

- Hygiène de vie
- Gestion du stress
- Sommeil
- Méditation pleine conscience
- Sommeil
- Yoga sur chaise
- Réflexologie
- Yoga
- Yoga du rire

THÈMES ABORDÉS

- Définition de la Communication Non Violente
- D'où vient la Communication Non Violente ?
- Quel est le but de la Communication Non Violente ?
- Pourquoi une girafe et un chacal ?
- Quelles sont les 4 étapes du processus de la Communication Non Violente ?
- Qu'entend-on par « besoins » en CNV ?
- C'est quoi, l'intention avec la CNV ?
- Qu'est-ce que la CNV peut m'apporter ?
- Comment communiquer efficacement ?
- Les principes et objectifs de la CNV
- Adopter une attitude constructive pour intervenir
- Développer ses capacités à travers des mises en situation

SERENE
BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

06 67 57 91 57
contact@serene-prevention.fr
www.serene-prevention.fr