



# ACHA 301

## Améliorer sa communication grâce à la CNV

### LES OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

- **Découvrir l'intention du processus de la CNV**
- **Repérer nos habitudes de langage qui entravent la relation**
- **Se familiariser avec le processus : observation, sentiment, besoin, demande**
- **Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous**
- **Faire des demandes et savoir dire non**
- **Augmenter les chances d'être entendu et favoriser la coopération**

### LE PROGRAMME

#### **1. DECOUVRIR LE CONCEPT DE COMMUNICATION NON VIOLENTE**

o Comprendre la philosophie de la CNV : L'origine

o Découvrir le processus de la CNV

o 4 étapes : OSBD – Observation – Sentiments – Besoins - Demande

#### **2. IDENTIFIER LES CRITERES D'UNE RELATION RESPECTUEUSE DE SOI ET DE L'AUTRE**

o Repérer les facteurs qui coupent la communication

o Identifier les Jugements – Comparaisons – Interprétations

o Repérer les mécanismes de défenses dans les situations de tensions

o Repérer ses croyances limitantes

o Développer son authenticité

#### **3. ECOUTE DE SOI ET EMPATHIE**

o Découvrir ce que n'est pas l'écoute (conseils, soutien...etc)

o Développer l'écoute de soi

o Développer un vocabulaire des sentiments

o Augmenter son empathie

o Expérimenter les trois manières de reformuler une parole

#### **4. PRATIQUER LA CNV**

o Observer sans évaluer

o Identifier et exprimer ses sentiments

o Clarifier ses besoins

o Formuler une demande

o Recevoir et entendre un non

□

### COMPÉTENCES VISÉES

- **Préparer et conduire un entretien professionnel**
- **Maîtriser les outils d'un expression authentique**
- **Savoir exprimer et recevoir un refus**

**ACHA CONSULTING** a été créé en 2011 par Anne Charpentier pour répondre au besoin des entreprises, à disposer de petites structures réactives, permettant de les accompagner dans des missions **d'optimisation des achats et de la chaîne logistique**

#### Durée & dates

- X heures, jours à convenir

#### Public

- Toute personne qui souhaite améliorer au quotidien ses interactions avec les équipes, les clients et les partenaires.

#### Prérequis

- Pas de prérequis

#### Formation

- Présentiel

#### Méthodes et moyens pédagogiques

- Jeux de rôle, mises en situation
- Jeux de cartes, jeux dans l'espace

#### Points forts

- Des cas concrets pour s'entraîner
- Support de formation numérique
- Attestation de formation
- Outils utilisables dès retour en entreprise

#### Contact

📍 76, Avenue Hoche - Auxerre - 89000

✉ charpentier@achaconsulting.fr

☎ 06.81.69.12.96