

Communication bienveillante - Module 1

Les bases du processus de communication non violente : S'écouter avant d'agir

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 2100898F — Mise à jour : 12 février 2026

Organisme responsable : C'COM - Formation et Médiation

Contenu

Objectifs

- Définir les fondamentaux d'une communication constructive et bienveillante
- Identifier les caractéristiques des 4 étapes du processus de communication bienveillante
- Pratiquer l'auto-empathie : clarifier une situation vécue selon le processus de CNV.
- S'exprimer avec authenticité

Programme

Définir les fondamentaux d'une communication non violente

- Définir la communication non violente : ce que c'est et ce que ce n'est pas.
- Identifier les éléments de la communication courante qui peuvent faire violence dans les relations
- Repérer les 3 piliers du processus de communication Bienveillante

Identifier les caractéristiques des 4 étapes du processus de communication bienveillante

- Préciser les étapes du processus de communication non violente ou communication bienveillante
- Discerner Constats et évaluations
- Différencier les sentiments et émotions des évaluations masquées
- Distinguer stratégies/actions et besoins
- Différencier demandes et exigences

Pratiquer l'auto-empathie : Clarifier une situation vécue à l'aide du processus de CNV

- Clarifier son propre vécu dans une situation en utilisant les 4 étapes du processus
- Nommer son émotion dans une situation donnée
- Repérer le besoin lié à l'émotion identifiée
- Choisir l'action la plus appropriée pour répondre à son besoin

S'exprimer avec authenticité

- Exprimer ses émotions et ses besoins
- Exprimer une demande claire et précise sans exigence

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2212782	Présentiel	Saint-Renan	14/10/2026	15/10/2026

Source : GREF Bretagne #2100898F