

SÉMINAIRE

Développez une communication positive et efficace grâce à la communication non violente (CNV)

À PROPOS

La communication est un élément essentiel dans les relations interpersonnelles. Elle permet de créer et de renforcer des liens de confiance entre les individus.

Notre manière de communiquer, verbale ou non verbale, va dépendre de différents éléments, plus particulièrement de notre état émotionnel.

La communication non violente (CNV) est une méthode de communication qui vise à réduire les conflits et à favoriser des interactions respectueuses. Elle se base sur quatre étapes: l'observation, l'expression des sentiments, l'expression des besoins et la formulation de demandes claires (méthode OSBD).

La CNV aide à établir une communication sincère et authentique avec l'autre, y compris dans des situations difficiles. En améliorant la qualité des relations interpersonnelles et en créant un climat de confiance et de respect, elle favorise une ambiance de travail positive.

Cette formation fournit des outils concrets et pratiques, facilement transférables à vos activités professionnelles.

OBJECTIFS

- Comprendre les principes de base de la communication non violente
- Identifier et exprimer ses propres émotions de manière appropriée
- Renforcer les compétences en écoute active, en empathie, pour favoriser des interactions positives et constructives
- Pratiquer le feedback constructif avec la méthode OSBD de la CNV
- Développer des stratégies de communication efficaces pour gérer les situations difficiles et parvenir à des solutions mutuellement bénéfiques concrets et mesurables

INTERVENANTE

Sandrine Fourgnaud - Fondatrice, praticienne en Programmation Neuro-Linguistique (PNL), Human's Care

CONTACT

058 715 33 15

cours.seminaires@fer-ge.ch

LIEU
FER Genève

DURÉE
1 jour
en présentiel

PRIX
Membre
CHF 500.-
Non-membre
CHF 700.-