



Repérer. Comprendre. Agir

Communication Non Violente

Mieux se parler, pour mieux travailler ensemble.

Dans les collectifs de travail, les tensions relationnelles sont fréquentes. Un mot maladroit, une remarque mal formulée ou une situation client difficile peuvent rapidement dégrader la relation, le climat et l'efficacité.

Cet atelier permet de prendre conscience de l'impact de sa communication, d'ajuster ses messages et d'adopter des réponses plus claires, plus respectueuses et plus professionnelles, sans renoncer au cadre.



- 1 **Comprendre** les mécanismes de la communication, des émotions et réactions sous tension
- 2 **Observer**, distinguer faits et interprétation
- 3 **Exprimer** ses émotions
- 4 **Identifier** et formuler ses besoins
- 5 **Demander** clairement et réalitement

Durée : atelier 1h30 à 4h - formation de 7 à 14h.

Public : salariés, équipes terrain, encadrement, bureau. Ajustement possible en fonction des services

Approche : pragmatique, participative et ancrée dans le travail réel

Modalité : en intra / inter, sur site, ou salle

Accessibilité pour les personnes en situation d'handicap

Formateur(rice) : diplômé(e) GESTION DU STRESS, et/ou psychologue, et/ou infirmière psychiatrique