



[www.alpes-sud-formation.fr](http://www.alpes-sud-formation.fr)

## Alpes Sud Formation

4, avenue Demontzey - 04000 DIGNE-LES-BAINS

5/7, impasse de Bonne - 05000 GAP

Email: [contact@alpes-sud-formation.fr](mailto:contact@alpes-sud-formation.fr)

Tel :07-85-03-87-23

Parcours Communication NonViolente partie 3

## La pratique du dialogue avec la Communication NonViolente

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Toute personne souhaitant découvrir une façon de communiquer plus efficace

### Prérequis

- Avoir suivi les formations « Introduction » et « Ouverture au dialogue »

### Objectifs pédagogiques

- Conjuguer clarté, responsabilité, confiance dans la collaboration, même en situation délicate
- Préserver la qualité de la relation et du travail
- Alternier écoute de l'autre et expression de ses limites

### Contenu de la formation

- Les difficultés rencontrées dans les interactions avec ses interlocuteurs
- La compréhension et l'expression sereine de ce qui se passe en nous, et l'écoute ouverte de l'interlocuteur pour dépasser ou transformer les difficultés
- L'équilibre entre écoute et expression au service de la clarté
- La reconnaissance basée sur les faits, levier d'évolution et d'efficacité
- L'expression d'un refus à une demande d'un interlocuteur et la préservation de la qualité d'échange
- Exercices réguliers d'application des techniques enseignées

### Organisation de la formation

#### Equipe pédagogique

Estelle BESSIN

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

#### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Alternance des méthodes suivantes : apports théoriques succincts, démonstrations, débriefings des démonstrations avec complément d'apports sur le sens ou la méthodologie, mises en pratique, débriefings de la pratique et dernier apport récapitulatif, mouvements.
- Formulaire d'évaluation de la formation.



[www.alpes-sud-formation.fr](http://www.alpes-sud-formation.fr)

## **Alpes Sud Formation**

4, avenue Demontzey - 04000 DIGNE-LES-BAINS

5/7, impasse de Bonne - 05000 GAP

Email: [contact@alpes-sud-formation.fr](mailto:contact@alpes-sud-formation.fr)

Tel :07-85-03-87-23

- Certificat de réalisation de l'action de formation.