

Date(s) :

Le 02 Octobre 2026
De 8h30 à 16h30

Durée : 1 jour (7 heures)

Lieu :

Maison de la famille
12 Rue de la famille
25000 BESANÇON

Coût de la formation :

468€
(cout pédagogique et frais annexes)

Personne extérieure : 518€

Prérequis :

Aucun

Effectifs :

Jusqu'à 12 participants

Méthodes pédagogique

- Partage d'expériences
- Étude de cas pratique
- Mise en situations

Méthodes technique

- Support de formation
- Apports théoriques
- Apports pratiques
- Méthode participative

Public concerné :

Tout public

Accessibilité :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter en amont de la formation.

Thématique : Travail en équipe

Communiquer pour s'affirmer grâce à la communication non-violente

Objectifs pédagogiques de la formation :

- Comprendre les réactions émotionnelles ;
- Savoir utiliser les bases de la CNV pour apaiser les relations tendues ;
- Trouver la voie d'une coopération dans une relation tendue

Programme de la formation :

- Fondement de la CNV et processus O.S.B.D : description et applications de la démarche proposée Marshall ROSENBERG - observation : sentiment besoin demande ;
- Observations et sentiments : observations (mots + gestes + faits) - sentiments (un produit intérieur à partir de mes jugements) - démasquer les faux sentiments (jugements masqués) ;
- Développer sa relation à soi : identifier et dire ce qui ne me convient pas - identifier et exprimer ses émotions constructivement - savoir-faire une demande - savoir dire NON à une demande ;
- Développer son écoute : développer son aisance avec les émotions d'autrui - accueillir la violence verbale - développer son aisance avec la colère de l'autre - savoir entendre un NON
- Besoin et demande : identifier un besoin, exprimer une demande positive, concrète, réalisable, négociable, savoir exprimer un vrai OUI.

Compétences visées :

- Action de formation visant à acquérir, entretenir ou perfectionner des connaissances.

Modalités d'évaluation :

- Un dispositif adapté permet aux stagiaires, au travers d'une formation action de mettre en pratique différentes études de cas ou de mises en situation permettant d'évaluer le niveau de leurs acquis.

Inscriptions :

[Cliquez sur le lien](#) ou nous contacter



Contact :

Familles Rurales Bourgogne-Franche-Comté
Fédération Régionale
fr.bourgogne-franche-comte@famillesrurales.org
03 81 88 76 84



Formateur/trice :

Martine PROST
Formatrice spécialisée en
management, développement
personnel et professionnel, CNV,
gestion de conflits