

**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](mailto: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