

PLAQUETTE DOMAINE 2026

COMMUNICATION

La communication est au cœur de toute relation humaine et professionnelle : elle permet de **transmettre des idées, de créer du lien et d'influencer positivement** son environnement.

Qu'elle soit orale ou écrite, c'est un **levier essentiel pour collaborer efficacement, résoudre les conflits et convaincre** son auditoire.



ARTICLE D'ACTUALITÉ

ET SI LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ÉTAIT LA CLÉ DES ENTREPRISES PERFORMANTES ?

La manière dont les individus communiquent les uns avec les autres définit les fondements de leurs relations. Dans le monde professionnel, où les conflits peuvent entraîner des répercussions néfastes pour les organisations, il est urgent d'apprendre à communiquer avec bienveillance. La communication non violente se révèle être bien plus qu'une simple « soft skill » : elle est la clé maîtresse des relations fructueuses. Quelles sont ses vertus ? Et surtout, comment la pratiquer en entreprise ?

Petite histoire du concept de Communication Non Violente (CNV)

La Communication Non Violente – souvent abrégée en CNV – est théorisée pour la première fois dans les années 1970 par le psychologue américain Marshall Rosenberg. Ce dernier consacre une grande partie de sa vie à étudier les dynamiques de conflits et à développer des méthodes pacifistes pour les résoudre. Dans son premier ouvrage « Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) », il définit la communication non violente comme un processus visant à renforcer la compréhension entre les individus, à favoriser l'empathie et à résoudre les conflits sans recourir à la violence physique ou verbale.

Mais pour comprendre l'essence de la CNV, il faut remonter des années auparavant... Au début des années 1900, plus précisément, lorsque Gandhi, qui mène alors une lutte acharnée pour l'indépendance de l'Inde, initie pour la première fois le concept de « non-violence », également appelé « ahimsā ».

En France, la communication non violente connaît une renommée croissante en 2001, suite à la parution de l'ouvrage « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! ».

Son auteur, Thomas d'Ansembourg, un ancien avocat aujourd'hui psychothérapeute, y explique que « la communication non violente a pour objectif la rencontre vraie avec soi et avec l'autre ».

Le principe de communication non violente, appliqué en situation de travail

Si, comme son nom l'indique, la communication non violente consiste à interagir de manière pacifiste et dans le respect de soi, et des autres, qu'en est-il dans le monde professionnel ? Bien souvent, elle est utilisée afin de faciliter les échanges entre les collègues ou avec le manager, de favoriser la cohésion d'équipe et de résoudre les conflits éventuels. Mais pour bien communiquer avec les autres, encore faut-il être capable d'être bienveillant avec soi-même... Voilà pourquoi l'auto-empathie s'érige comme l'une des fondations de la CVN.

« Je suis trop nul pour mener à bien ce projet »,
« Je veux le dossier sur mon bureau dans une heure et pas une minute de plus ! »,
« C'est comme ça et pas autrement... »
Les exemples de communication agressive, envers soi ou ceux qui nous entourent, sont nombreux en entreprise, et souvent non-

conscientisés. Marshall Rosenberg utilise la symbolique animale pour illustrer ces méthodes de communication. Le « chacal » fait preuve d'agressivité, critique et interprète à sa façon, ce qui génère facilement des conflits. À l'inverse, la « girafe », qui grâce à son long cou réussit à prendre de la hauteur, observe les situations et s'exprime avec bienveillance et respect.

Dans le monde professionnel, chacun a été – ou sera – un jour confronté à des conflits. La question est : comment se comporter en girafe, et non en chacal, face à une situation délicate ? L'empathie et l'expression authentique peuvent faire la différence [...].



RETROUVEZ
L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE
SUR NOTRE BLOG



NOS PARCOURS - CERTIFICATION LEFEBVRE DALLOZ POUR ACQUÉRIR PLUS DE COMPÉTENCES



700012	Prise de parole assertive - Parcours	6 J
700005	Communiquer selon les profils - Parcours	6 J

COMMUNICATION ET LEADERSHIP

41519	Blended learning - Communication constructive	2 J
581052	Communiquer efficacement en toute situation	2 J
701425	Donner du feedback	1 J
701548	Communication non violente	1 J
41604	Communiquer avec le DISC	2 J
50125	Blended learning - Process Communication®	2 J
40512	Connaitre son profil MBTI® pour mieux communiquer	2 J
41413	Coopération positive	1 J
41137	Animer une communauté de partage	2 J
51508	Communication visuelle	2 J
50041	Utiliser la PNL pour mieux communiquer	2 J
90759	Communication écrite et orale	2 J

LA COMMUNICATION : UNE SOFT SKILL ESSENTIELLE À DÉVELOPPER À L'ÈRE DU CHANGEMENT

COMMUNICATION ORALE ET EXPRESSION

50187	Blended learning - Prise de parole en public efficace	2 J
51509	Présentation orale impactante	2 J
702326	Blended learning - Communiquer avec impact à l'oral en présentiel et à distance	2 J
50406	Communiquer avec les techniques théâtrales	2 J
40511	Argumentation persuasive	2 J
701023	L'art du storytelling : utiliser la force du récit pour convaincre	2 J
90757	Éloquence, émotions : l'art de convaincre	2 J
90390	Blended learning - Ted Talk	1 J

COMMUNICATION ÉCRITE

701560	Créer des supports impactants avec les IA génératives - Workshop	2 H
701565	Améliorer ses écrits professionnels avec l'Intelligence Artificielle générative - Workshop	2 H
41589	Certificat Voltaire : les bases de l'orthographe et de la grammaire en langue française	3 J
50008	Des écrits professionnels percutants	2 J
90279	Écrire des emails impactants	1 J

COMMUNICATION - MODULES DIGITAUX

701472	E-learning - Communication constructive	30 min
701471	E-learning - Prise de parole en public	30 min
701604	E-learning - Process communication®	30 min

FORMATS COURTS

702889	Améliorer ses prompts grâce à la maîtrise de la langue écrite - Instant Learning	3 H
702929	Marketing de soi sur les réseaux sociaux - Instant Learning	3 H
702969	Gagner en impact grâce au pitch - Instant Learning	3 H





BIEN COMMUNIQUER POUR RÉUSSIR

La communication est au cœur de toute relation humaine et professionnelle : elle permet de transmettre des idées, de créer du lien et d'influencer positivement son environnement.

Qu'elle soit orale ou écrite, c'est un levier essentiel pour collaborer efficacement, résoudre les conflits et convaincre son auditoire.

BLENDÉD LEARNING – PROCESS COMMUNICATION®

Découvrir son profil de personnalité et se mettre en phase avec les autres

Travaillez sur votre manière de communiquer et apprenez comment mieux vous faire comprendre. En identifiant votre profil de personnalité, vous serez capable de vous motiver et de motiver les autres pour être plus performants ensemble.

OBJECTIFS

- Repérer les principes d'une communication réussie.
- Identifier son profil de personnalité.
- Utiliser les clés pour mieux dialoguer en toutes circonstances.
- Identifier les comportements sous stress de chacun.
- Motiver et se motiver pour être plus performant.

RÉF : 50125



Utile...

JE RECOMMANDE. JE NE DOUTE PAS QUE CETTE FORMATION SOIT UTILE, TANT SUR LE PLAN PROFESSIONNEL QUE PERSONNEL.

Pauline M. • **4,9/5**
★★★★★

COMMUNIQUER EFFICACEMENT EN TOUTE SITUATION

Les clés d'une communication personnelle et professionnelle réussie

À l'issue de cette formation, vous pourrez vous approprier les clés d'une communication réussie, en vous appuyant sur votre diagnostic individuel de communicant (à partir du test MBTI®) et en adoptant les bons réflexes face à une situation difficile.

OBJECTIFS

- Appliquer les fondamentaux de la communication.
- Identifier mon profil de communicant (test MBTI®).
- Adapter son discours.
- Convaincre et faire adhérer.
- Analyser les situations difficiles et les dépasser.

RÉF : 581052



Compétences...

JE SUIS TRÈS SATISFAITE DE MA FORMATION, QUE CE SOIT DANS L'ORGANISATION, LES COMPÉTENCES DE LA FORMATRICE OU LA QUALITÉ DU PROGRAMME.

Séverine R. • **4,8/5**
★★★★★

BLENDÉD LEARNING – PRISE DE PAROLE EN PUBLIC EFFICACE

Prendre la parole avec aisance et conviction

Développez vos compétences oratoires et apprenez l'essentiel pour vaincre le trac et captiver votre auditoire à coup sûr.

OBJECTIFS

- Analyser ses prises de parole.
- Capturer l'attention et la garder.
- Renforcer son impact.
- Préparer sa prise de parole.
- Rester serein en toute situation.

RÉF : 50187



Qualité...

TRÈS BONNE QUALITÉ DE L'ENSEIGNANT QUI A SU MÊLER THÉORIE ET PRATIQUE, BONNE HUMEUR, MISE EN CONFIANCE. TRÈS BONNE ANIMATION DU GROUPE.

Benjamin Q. • **4,8/5**
★★★★★

BLENDÉD LEARNING – COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

Établir des relations positives au travail

Cette formation permet d'apprendre à communiquer avec justesse pour favoriser les relations interpersonnelles et faire face à toutes les situations professionnelles. Découvrez les différentes composantes de la communication, les clés pour communiquer de façon assertive et établir des relations positives au quotidien.

OBJECTIFS

- Faire le point sur sa communication.
- Communiquer avec empathie.
- Adapter son comportement pour mieux communiquer.
- Dépasser les situations délicates.
- Communiquer avec conviction et respect.

RÉF : 41519



Professionalisme...

JE RECOMMANDE VIVEMENT CETTE STRUCTURE DE FORMATION DONT LE PROFESSIONNALISME EST INCONTESTABLE.

Marius T. • **4,8/5**
★★★★★

NOTRE SÉLECTION FORMATIONS 2026



ALLER PLUS LOIN
AU PLUS PRÈS DE VOS BESOINS

- 3 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 30198
RÉUSSIR LA CONDUITE DE PROJET
Maîtriser la conduite de votre projet et créer les conditions de sa réussite
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
Réf : 50187
BLENDED LEARNING - PRISE DE PAROLE EN PUBLIC EFFICACE
Prendre la parole avec aisance et conviction
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 40975
BLENDED LEARNING - NOUVEAU MANAGER
Réussir sa prise de fonction de nouveau manager ou manager débutant
- 1 JOUR**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 701559
DÉVELOPPER SA PRODUCTIVITÉ ET SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE AVEC L'IA
Intégrer les IA génératives pour gagner en efficacité professionnelle



RETROUVEZ TOUTE NOTRE OFFRE
DE FORMATIONS 2026 SUR :
formation.lefebvre-dalloz.fr



NOUVEAUTÉS
CONNECTÉES AUX ENJEUX
DE VOTRE MÉTIER

- 3 HEURES**
À DISTANCE
Réf : 702920
LE MANAGER RECRUTEUR : LES BONNES PRATIQUES - INSTANT LEARNING
Découvrir les bonnes pratiques du recrutement d'un nouveau collaborateur pour son équipe
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 702866
GESTION DE PROJETS : DEVENIR « CHEF » DE PROJETS EN CUISINANT
Se former à la gestion de projets en cuisinant : deux arts du partage qui révèlent le potentiel collectif
- 3 HEURES**
À DISTANCE
Réf : 702889
AMÉLIORER SES PROMPTS GRÂCE À LA MAÎTRISE DE LA LANGUE ÉCRITE - INSTANT LEARNING
Explorer les aspects essentiels de la rédaction de prompts efficaces en français pour interagir avec les IA génératives.
- 1 JOUR**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 702858
VIE PRO, VIE PERSO : TROUVER L'ÉQUILIBRE POUR S'ÉPANOUIR
Explorer les aspects essentiels d'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle pour une meilleure QVT
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 703037
LES FONDAMENTAUX DE L'IA EN FORMATION
Maîtriser l'Intelligence Artificielle pour transformer sa conception pédagogique et augmenter son impact professionnel en tant que formateur
- 3 HEURES**
À DISTANCE
Réf : 703013
IA ET PENSÉE CRITIQUE - INSTANT LEARNING
Découvrir les clés de l'évaluation critique des technologies d'Intelligence Artificielle et de leurs productions
- 2 JOURS + 20 MIN**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 701753
BLENDED LEARNING - GESTION DE PROJET AVANCÉE : NO CODE ET IA APPLIQUÉS
Créer son espace de travail personnalisé, automatiser des tâches grâce au No Code et intégrer un assistant IA
- 3 HEURES**
À DISTANCE
Réf : 702981
EXPLORER LES BÉNÉFICES DE L'INTERGÉNÉRATIONNEL EN ENTREPRISE - INSTANT LEARNING
Optimiser la collaboration intergénérationnelle en entreprise



BEST
PLÉBISCITÉES PAR VOUS

- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 40742
MANAGEMENT TRANSVERSAL
Animer et coordonner une équipe sans lien hiérarchique
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 40017
MANAGEMENT : LES FONDAMENTAUX
Piloter et animer son équipe au quotidien
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 31203
BLENDED LEARNING - CONDUITE DE PROJET : LES 5 ESSENTIELS
Mettre en œuvre les fondamentaux pour bien conduire votre projet
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 90765
GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS AU TRAVAIL
Garder le contrôle de ses émotions en situation de stress et de tension au travail
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 50117
AFFIRMATION DE SOI - ASSERTIVITÉ
Oser s'affirmer en situation professionnelle
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 41522
BLENDED LEARNING - GESTION DU TEMPS
Planifier son temps, gérer les priorités et les urgences
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 1911
OPTIMISER SON ORGANISATION ET PRODUCTIVITÉ
Mieux s'organiser pour optimiser sa performance au travail
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 581052
COMMUNIQUER EFFICACEMENT EN TOUTE SITUATION
Améliorer son aisance relationnelle en situation professionnelle et personnelle
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 41519
BLENDED LEARNING - COMMUNICATION CONSTRUCTIVE
Établir des relations positives au travail
- 2 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 51640
BLENDED LEARNING - INGÉNIERIE PÉDAGOGIQUE
Concevoir un dispositif pédagogique et des supports de formation efficaces



PARCOURS
ATOUT MAJEUR DE VOTRE
TRAJECTOIRE PROFESSIONNELLE

- 8 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 90110
NOUVEAU MANAGER - PARCOURS
Endosser son rôle de manager pour booster la performance et les relations positives - Certification Lefebvre Dalloz
- 10 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 701463
MANAGEMENT D'ÉQUIPE : LES FONDAMENTAUX - PARCOURS
Développer l'ensemble des compétences clés du manager - Certification Lefebvre Dalloz
- 9 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 90263
MANAGER UN PROJET - PARCOURS
Optimiser la gestion de projet pour un leadership stratégique et réaliste - Certification Lefebvre Dalloz
- 6 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 700012
PRISE DE PAROLE ASSERTIVE - PARCOURS
Cultiver l'assertivité et la communication pour une prise de parole impactante - Certification Lefebvre Dalloz
- 5 JOURS**
PRÉSENTIEL
ET À DISTANCE
Réf : 703035
INTÉGRER L'IA DANS LES MISSIONS DU CONSULTANT FORMATEUR
l'IA et ses applications en formation - Certification enregistrée auprès de France Compétences par Valeurs et Talents, RS7138



formation.lefebvre-dalloz.fr

01 83 10 10 10

src-formation@lefebvre-dalloz.fr

