

Développer des relations harmonieuses grâce à une communication respectueuse

Code  
**701548**

Durée  
**1 jour / 7 heures**

Tarif Inter\*  
**915 € HT**

\*Repas inclus (en présentiel)

## PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle

## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

## NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

## SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
  - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de

## Objectifs pédagogiques

- Identifier ses habitudes de langage qui desservent la relation de communication.
- Expérimenter les quatre étapes de la CNV
- Sortir des situations de communication inconfortables

## Programme de la formation

### Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant pour compléter votre questionnaire préparatoire et démarrer votre parcours : quiz le "saviez-vous?". Votre formateur recevra vos objectifs de progrès. Auto-évaluez vos compétences pour suivre vos progrès à l'issue de votre formation.

## Identifier ses habitudes de langage qui desservent la relation de communication

Expliquer les principaux biais de communication et leur impact sur la relation

- Les jugements, les généralisations, les étiquetages, la comparaison, l'exigence, la déresponsabilisation
- Analyse de l'impact de ces biais sur l'estime de soi et sur la qualité de la communication
- Exercice : Identifier ses propres freins

## Identifier les "antidotes" pour surmonter les biais de communication

- Pistes de sortie de ces situations contre productives, en se focalisant sur le pouvoir de l'intention et sur les 3P.
- La conscience de soi pour détecter les biais et les remplacer par une communication plus respectueuse.
- Partage : réflexions communes des pistes d'amélioration pour surmonter ces freins

Evaluation : quiz

## Expérimenter les quatre étapes de la CNV

formation ou d'un certificat de réalisation

## ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : [care-formation@lefebvre-dalloz.fr](mailto:care-formation@lefebvre-dalloz.fr)

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

## Exprimer ses émotions de manière constructive

- L'importance de l'observation objective pour une communication efficace
- Techniques pour exprimer ses émotions de manière claire et non-accusatoire
- Exercice : analyse de situation

## Formuler une demande claire

- Identification de ses besoins et ceux de son interlocuteur
- Des demandes claires et réalisables
- Mise en situation : pratiquer les étapes de la CNV

## Evaluation : les messages clés

## Sortir des situations de communication inconfortables

### Gagner en aisance relationnelle

- Techniques pour fixer des limites claires et respectueuses
- L'acceptation des limites des autres pour éviter les conflits
- Mise en situation : accepter les limites des autres pour éviter les conflits inutiles

### Cultiver la bienveillance à soi / à l'autre

- Importance de la bienveillance pour cultiver et préserver la qualité des relations interpersonnelles
- Techniques pour demander avec respect et ouverture, et pour recevoir avec empathie et compréhension
- Action : Exercice du "non"

## Evaluation : recevoir avec simplicité et gratitude

### Transfert

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation, mettez en œuvre vos engagements dans votre contexte professionnel et bénéficiez du soutien de votre formateur via les coups de pouce.

## A noter

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.

## Prochaines sessions

### PARIS

- 17 Sep. 2026
- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### A DISTANCE

- 17 Sep. 2026
- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### AIX-EN-PROVENCE

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### BORDEAUX

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### CHAMBERY

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### GRENOBLE

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### LILLE

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### LYON

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### MARSEILLE

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### MONTPELLIER

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### NANTES

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### NICE

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### NIORT

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### PAU

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### RENNES

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### ROUEN

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### STRASBOURG

- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### TOULOUSE

- 17 Sep. 2026
- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026

### TOURS

- 17 Sep. 2026
- 26 Nov. 2026
- 15 Déc. 2026



**LEFEBVRE DALLOZ COMPÉTENCES** – Tour Lefebvre Dalloz – 10 Place des Vosges – 92072 Paris La Défense Cedex – Tél : 01 83 10 10 10 –  
[src-formation@lefebvre-dalloz.fr](mailto:src-formation@lefebvre-dalloz.fr)

S.A.S. au capital de 1 000 000,00 € – RCS Nanterre 479 163 131 – Code APE : 8559A – Siret : 479 163 131 00119  
N° TVA intracommunautaire : FR 394 791 631 31 – N° de déclaration d'existence : 11 75 39169 75