La communication constructive et bienveillante

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2001444F — Mise à jour : 6 février 2026

Organisme responsable : **CCI Finistère - ELO les langues**

Présentation de la formation

Objectifs

Être capable d'écouter et transformer les jugements et critiques en opportunités de compréhension.

Objectifs pédagogiques : Définir les fondamentaux d'une communication constructive bienveillante. Acquérir les bases de la Communication Non Violente. Les 4 étapes du processus de Communication Non Violente.

Programme

Définir les fondamentaux d'une communication non violente - Définir la communication non violente : (réalités et idées reçues) - Responsabiliser la communication dans la relation Identifier les éléments de la communication courante qui peuvent faire violence dans les relations - Acquérir les bases du processus de communication non violente : Les 4 étapes du processus de Communication Non Violente : Observation, Sentiments, Besoins et Demandes Identifier les étapes du processus de communication non violente ou communication bienveillante- Discerner observations et évaluations Distinguer stratégies et besoins - Différencier demandes et exigences - Expérimenter et comprendre les différences en termes d'impacts relationnels entre un message en mode « ordinaire » et un message exprimé avec le processus de communication non violente - Repérer les impacts du processus sur la relation, la compréhension et la coopération - Ecouter et transformer les jugements et critiques en opportunités de compréhension - Définir le jugement et la critique - Ecouter et accueillir un jugement pour ce qu'il est et ne pas le recevoir contre soi - Clarifier son propre vécu dans une situation conflictuelle et retrouver un espace de disponibilité pour un dialogue constructif - Transformer/traduire un jugement en opportunité de compréhension, en besoin.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2205155S	Présentiel	Le Relecq-Kerhuon	14/12/2026	15/12/2026

Source : GREF Bretagne #2001444F