La communication constructive et bienveillante

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25189765F — Mise à jour : 28 novembre 2025

Organisme responsable : **CCI35 - Faculté des métiers - Campus de Lorient**

Présentation de la formation

Objectifs

A l'issue de la formation les participants seront capables de cerner les apports de la communication bienveillante pour favoriser les ressorts de la compréhension réciproque et la recherche de solutions mutuellement satisfaisantes. Les participants maîtriseront ainsi les techniques rhétoriques permettant d'améliorer au quotidien les relations interpersonnelles mais aussi de faciliter la résolution des conflits.

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 sentiments et émotions liés aux besoins satisfaits ou non satisfaits, formuler des demandes claires et concrètes pour une évolution de la situation
faire la distinction entre une observation et une interprétation
Différencier un sentiment d'une évaluation masquée
Faire la distinction entre un besoin et une stratégie
Différencier demandes et exigences
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
2139184S	Présentiel	Lorient	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #25189765F