Faire éclore un nouveau mode de communication : vers une communication collaborative

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26202437F — Mise à jour : 19 mars 2026

Organisme responsable : **AVANT-PREMIERES**

Présentation de la formation

Objectifs

Sensibiliser aux compétences relationnelles favorisant la collaboration au sein de l'équipe de travail en utilisant les principes de la communication non violente.

Programme

Identifier son intention pour échanger plus efficacement

- les différentes intentions qui brouillent l'écoute
- repérer son intention et son effet sur son interlocuteur

Utiliser l'écoute active pour favoriser une communication constructive

- définir l'écoute active et ses freins
- pratiquer l'écoute en silence avec attention
- savoir reformuler en miroir

Utiliser le modèle OSBD dans le cadre de la communication non violente pour communiquer avec assertivité et bienveillance

- décrire le modèle OSBD
- décrire une observation
- distinguer observation et jugement
- définir un sentiment et son message
- repérer et nommer les sentiments
- définir un besoin
- repérer si un besoin est nourri ou non
- définir une demande
- distinguer demande et exigence
- exprimer une demande claire avec la méthode OSBD

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
2244118S	Présentiel	Saint-Brieuc	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #26202437F