

# Communiquer avec bienveillance en utilisant des techniques de la communication non violente (CNV)

## Contexte

---

Cette formation aide à sortir des blocages relationnels auxquels vous pouvez être confrontés au quotidien. Vous serez invités à identifier vos besoins et celui des autres. Les outils que nous vous transférerons vous aideront à voir le réel autrement et à mieux vous connecter à vos besoins et à ceux des autres. C'est ainsi que la communication pourra s'apaiser et centrée autour de la bienveillance. Ce pas de côté n'est pas uniquement de l'ordre de l'enseignement. Vous serez invité à l'expérimenter. C'est la raison pour laquelle nous transmettons les outils et principes fondamentaux de la CNV en utilisant le jeu et des techniques de dramathérapie.

## Objectifs

---

- Développer une communication bienveillante en utilisant des techniques de la Communication Non Violente (CNV)
- Comprendre ce qu'est « communiquer »
- Appréhender les freins à une communication de qualité
- Clarifier son mode de communication
- Communiquer de manière plus efficace et bienveillante dans le respect de soi-même et des autres
- Mieux communiquer dans un contexte tendu et/ou conflictuel en utilisant des techniques de la CNV

## Renseignements complémentaires

---

Durée : 3 jours

**Exercice**  
**2025**

**Nature**  
**AFR**

**Organisé par**  
**NONAKA**