

Une approche pragmatique qui permet de repérer et transformer ce qui suscite l'opposition et le mal-être dans la relation à autrui. Découvrez les clés et les outils pour cultiver des échanges ouverts et authentiques favorisant le respect mutuel, la coopération et des interactions constructives.

La communication non violente, ou comment interagir autrement



Cours 2026-1029 | 2 jours

Intervenant-e-s

Claudia Luthi, formatrice certifiée au centre pour la communication non violente (CNV)

Objectifs

- Clarifier ce qui se passe en soi lors d'interactions avec autrui
- Mettre des mots sur les émotions et apprendre à les exprimer
- Travailler sur les besoins : les identifier et les exprimer
- Repérer ce qui génère de l'opposition ou, au contraire, facilite la communication
- Apprendre à s'exprimer de manière concise, sans jugements ni exigences, et formuler des demandes claires
- Identifier ce qui se trouve derrière les jugements et les reproches

Contenu

- L'approche de la Communication Non Violente selon Marshall B. Rosenberg
- Les différentes étapes du processus de communication
- L'écoute de soi : reconnaître et accueillir les émotions, clarifier les besoins et valeurs
- L'expression de soi : s'exprimer clairement et objectivement, sans juger ni accuser l'autre
- L'écoute de l'autre : développer son aptitude à accueillir les propos par une écoute empathique

Méthodologie

Apports théoriques | Travail sur des exemples apportés par les participant-e-s | Jeux de rôle | Travail individuel

Public cible

Tout-e professionnel-le quel que soit le secteur d'activité (soins, animation, hôtellerie-intendance, administration)

INSCRIVEZ-VOUS ICI



Participant-e-s

15 personnes

Date-s

Jeudi 29 & vendredi 30 octobre 2026 | 08h45-17h00

Lieu

Home La Résidence (site Côte), Le Locle

Délai d'inscription

Lundi 28 septembre 2026

Prix

Le repas est compris dans le prix de la formation.

ANEMPA

CHF 300.00

CCT Santé 21

CHF 400.00

Externe

CHF 500.00