

## La communication sans violence

**Horaire :** Accueil dès 08h45, formation de 9h à 16h. **Lieu :** Espace Santé - 1 Blvd Zoé Drion, 6000 Charleroi.  
Pour plus d'info voir : [www.sarahformations.be](http://www.sarahformations.be)

En deux journées (6h/jour soit une formation de 12h)

Bien souvent, notre mode de communication peut entraîner, même involontairement, des incompréhensions, des malentendus qui peuvent, inconsciemment ou non, induire des blessures et des conflits dans nos diverses relations. Il est important de pouvoir s'arrêter sur une situation, y réfléchir, la comprendre et la/se remettre en question pour en déterminer les points qui peuvent ou auraient pu déclencher une situation difficile, conflictuelle ou blessante. Et analyser comment exprimer un besoin, une envie, une demande afin qu'elle soit claire, comprise tout en étant respectueuse.

### Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne désireuse de découvrir les concepts de la communication non violente et d'améliorer sa capacité à communiquer.

### Objectifs

- Maîtriser les principaux concepts de la communication verbale, non-verbale et non violente
- Identifier le rôle et la place de de l'intervenant dans la communication
- Analyser le rôle et la place de la communication dans les conflits
- Identifier ce qui peut entraver ou optimaliser la communication
- Sortir de situations problématiques
- Travailler son positionnement dans la communication

### Contenu

- La première journée sera principalement consacrée à un apport théorique, sur les diverses approches de la communication en général, les différentes écoles de communication et sur la manière d'aborder la communication sans violence en particulier
- Réflexion sur certaines attitudes face à la communication (assertivité, positionnement, fuite, peur, ...)
- La deuxième journée sera largement axée sur des cas pratiques tirés de l'expérience des participants et l'articulation entre la théorie et la pratique
- La manière d'intégrer les différents concepts dans sa propre communication
- La capacité à repérer les leviers et les obstacles à la communication
- Les outils issus de la systémique, PNL, l'approche de Jacques Salomé, ...

### Méthodologie

- Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participants
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques
- Présentation d'outils

