



# SE CONNECTER POUR SE COMPRENDRE AU TRAVAIL

## DURÉE :

2 jours soit 14h en présentiel

## PUBLIC

Tout.e professionnel.le étant en contact avec un public ou travaillant en équipe

## INTERVENANTE

**Marie-Dominique TEXIER**

Psychologue et formatrice depuis 2002  
Transmettrice du processus de la CNV (hors parcours de certification de l'AFFCNV)  
Spécialisée dans la communication interpersonnelle et la transformation des conflits.



## TARIF

1200 euros/jour soit 2400 TTC  
+ frais de déplacement

## CONTACT

mdtexier@gmail.com / 06 03 76 71 07



## Objectif :

- Comprendre et expérimenter ce qu'est la CNV
- Découvrir comment utiliser des outils de la CNV dans les situations concrètes d'interaction professionnelle : régulation de tensions avec le public accueilli, communication en équipe, écoute empathique, expression de soi, formulation de demandes claires et développement de la coopération.

## Thématiques abordées :

- L'importance de l'intention dans la CNV. Identifier son objectif dans la communication
- Les 4 étapes de la CNV : observation, sentiments, besoins, demandes
- Le lien entre émotions et besoins fondamentaux
- Identifier les besoins qui s'expriment derrière les comportements pénibles
- Le processus de dialogue pour réguler les tensions : écoute empathique et expression authentique
- Transformer les jugements et critiques
- Le langage qui facilite la coopération: faire des demandes claires, réalistes et négociables

## Approche pédagogique :

Dans un cadre bienveillant et respectueux de chacun.e, les stagiaires pourront expérimenter les outils à travers des jeux, exercices pratiques et mises en situation.

## SOLSTICE ORGANISME DE FORMATION

formations finançables par les OPCO  
SOLSTICE SCOP Siret: 438 279 382 00040 ; APE 7022Z  
n° enregistrement auprès de la DIRECCTE 82 260114826

