

# 3H pour Pratiquer la Communication Non-Violente

---

## Soft skills développées :

- Communication
- Négociation
- Influence



Durée : 3 heures



## Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'impact des émotions dans notre communication et nos relations
- Pratiquer les techniques de CNV pour oser dire avec bienveillance

*En amont : Girafe ou chacal? Diagnostic d'assertivité*

## Programme:

- Les bases de la Communication Non Violente
- Apprendre à dire "non"
- Gérer les situations difficiles avec la CNV

*Fiches-outils de la formation en téléchargement - Quizz de validation des acquis*

