Apprendre les bases de la communication non violente au sein de son équipe

La communication non violente est un processus de communication dont l'objectif est de nous amener à établir un dialogue avec autrui de manière à la fois intègre et bienveillante.

PUBLIC CIBLE

Agriculteurs et agricultrices du Lot et des départements alentours. Pour avoir une bonne dynamique de groupe et enrichir les échanges, la formation est ouverte à d'autres publics.

OBJECTIFS

Découvrir et expérimenter les bases de la Communication NonViolente (CNV) afin de développer des repères concrets pour mieux communiquer, traverser les désaccords et favoriser la coopération dans le travail en équipe.

ENJEUX

Travailler ou vivre ensemble, au sein d'une famille, d'un collectif, d'une ferme, d'une association, d'un groupe militant demande de pouvoir se parler et s'écouter, y compris lorsque la fatigue, la pression ou les désaccords sont présents.

Comment dire ce qui ne nous convient pas sans déclencher un conflit ? Comment poser une limite ? Comment écouter l'autre quand on n'est pas d'accord ? Comment éviter qu'une incompréhension ou une tension ne s'installe durablement dans la relation ?

Cette formation propose de découvrir des outils concrets pour mieux comprendre ce qui se joue dans les relations, exprimer plus clairement ce qui est important pour soi, écouter l'autre et soutenir la coopération au quotidien.

CONTENU

Témoignages de cette formation : https://www.youtube.com/watch?v=8h1bLF_LIcg&feature=youtu.be
Il est possible de participer seulement la première journée. Nous recommandons cependant vivement de venir les deux jours pour avoir le temps d'approfondir et de pratiquer !

Jour 1 - Écouter et comprendre autrement

Découvrir les bases de la CNV et les principales manières de communiquer qui peuvent créer de la tension ou de la déconnexion.

Apprendre à repérer ce qui se passe en soi lorsqu'une parole ou une situation nous fait réagir, et à identifier ce qui est important derrière nos jugements et nos réactions.

Découvrir et expérimenter l'écoute empathique : écouter ce que l'autre essaie réellement de dire, y compris lorsque son message est difficile à entendre.

Pratiques en binômes et trinômes à partir de situations concrètes, issues du quotidien professionnel ou personnel des participant·es.

Jour 2 - S'exprimer avec davantage de clarté

Retour sur les apprentissages de la première journée.

Apprendre à distinguer les faits de nos interprétations et à mieux identifier nos émotions et ce qui est important pour nous.

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR
ADEAR du Lot

DURÉE : 2 jour(s)

DATE LIMITE : 24/11/2026

MODALITÉS D'ACCÈS
Les modalités d'accès seront précisées lors de la confirmation d'inscription une semaine avant la formation.

TARIFS
Finançable par le fond de formation ViVEA Coût journée VIVEA : 182 €. Pour les personnes non éligibles aux financements VIVEA, le tarif est entre 150€ à 300€ pour les deux journées. Selon vos possibilités.

ATTESTATION
Aucune

RENSEIGNEMENTS
Catarina Pereira de Carvalho
formation-adearlot@orange.fr
ADEAR du Lot
Place de la Halle
46320 ASSIER
Tel. 07 86 81 56 50

SATISFACTION : 98% des stagiaires sont très satisfait.es des formations de l'année précédente proposées par l'ADEAR du Lot

NOTE : Repas tiré du sac/partagé

Utiliser les quatre étapes de la CNV comme un outil de clarification pour prendre du recul dans une situation difficile.

Explorer comment exprimer un désaccord, une difficulté ou une limite avec davantage de clarté et formuler des demandes concrètes qui favorisent le dialogue et la coopération.

Mises en situation et pratiques à partir de situations réelles proposées par les participant·es.

MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation alternera apports théoriques courts et expérimentation pratique.

La pratique sera au cœur de ces deux journées : exercices en binômes ou en petits groupes, mises en situation et jeux de rôle, démonstrations, échanges et retours d'expérience en grand groupe.

Les participant·es pourront, s'ils et elles le souhaitent, travailler à partir de situations réellement rencontrées dans leur quotidien professionnel ou personnel.

Le programme pourra s'adapter à ce qui émerge au cours de la formation : le vivant fait souvent place à l'imprévu, et les situations rencontrées dans le groupe peuvent elles-mêmes devenir des occasions d'apprentissage.

Pratiques fréquentes en petits groupes

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Évaluation via un questionnaire

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

73 46 00282 46

RÉFÉRENCES QUALITÉ

qualicert

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
23/11/2026	46500	Oriane Boyer et/ou Frédéric Georges, formateur·rice CNV et Hélène Séguéla, assistante (en fonction du nombre de participant·es)
24/11/2026	46500	Oriane Boyer et/ou Frédéric Georges, formateur·rice CNV et Hélène Séguéla, assistante (en fonction du nombre de participant·es)

THÈMES

Communication | S'associer / coopérer

FINANCEURS

☐ J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation (Voir la fiche)






Observation
Sentiment
Besoin
Demande
Exigence