

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

OBJECTIFS

Acquérir les bases de la Communication Non Violente (CNV), les outils concrets afin d'agir sur une communication qui favorise la coopération dans le travail en équipe

ENJEUX

Cette formation doit permettre d'apporter les outils nécessaires à l'amélioration du travail en équipe et de l'efficacité au quotidien. Les outils pour y parvenir sont (parmi d'autres) des techniques de communication permettant la gestion de conflits, l'écoute de l'autre, la prise de décisions en individuel et en collectif. Oriane et Hélène, formatrices spécialisées dans la gestion de conflits d'équipes; la facilitation de groupe et la mise en place de plans d'action; interviendront ensemble afin d'apporter les connaissances de la communication non violente pour favoriser la coopération.

CONTENU

Jour 1

1 – Introduction à la Communication Non Violente (CNV)

D'où vient la CNV en quelques mots

Les causes de la violence dans la communication selon la CNV

Vue générale du processus CNV : les 4 étapes, les 3 points d'entrée, les outils

2 – Mettre à jour ce qui se cache derrière un message « violent » ou un stimulus

Apport théorique « les 4 manières de recevoir un message »

Pratique en binômes : traduire un jugement en besoins

Retour sur expérience et applications dans le cadre professionnel de travail en équipe, personnel, citoyen

3 – Savoir distinguer l'écoute et l'expression pour pratiquer une forme d'écoute nouvelle et complémentaire, l'écoute empathique

Apport théorique « les différentes formes d'écoute » : quelles spécificités de l'écoute empathique par rapport à d'autres formes d'écoute ?

Pratique en trinômes : faire l'expérience des obstacles à l'écoute empathique, puis de l'empathie selon la CNV

Retour sur expérience et applications dans le cadre professionnel de travail en équipe, personnel, citoyen

4 – La boîte à outils de l'écoute empathique

Apport théorique : l'écoute silencieuse, la reformulation, le point d'interrogation, la pratique consistant à deviner les sentiments et les besoins

Pratique en binôme : retour sur la situation pratiquée dans la séquence 1 avec la boîte à outils complète

Retour sur expérience et applications dans le cadre professionnel, personnel, citoyen

Conclusion de la journée :

Quelques précautions dans l'utilisation de la CNV

Jour 2

Retour sur les apprentissages de la journée 1 :

Pratique en duo de l'écoute empathique, mises en situation dans le travail à la ferme

Retour d'expériences sur les apprentissages entre la journée 1 et la journée 2

1 – Utiliser l'outil « marelle » dans le processus de la Communication Non Violente

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR

ADEAR du Lot

DURÉE : 14h00 jour(s)

DATE LIMITE : 18/12/2026

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, veuillez nous contacter

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 : Prévoir son pique-nique

(CNV)

La marelle (4 étapes) comme outil de clarification / discernement

Pratique en binômes : distinguer les pensées et les jugements

Retour sur expérience et applications dans le cadre professionnel de travail en équipe, personnel, citoyen

2 – Le rôle des sentiments et émotions

Apport théorique : « les sentiments et besoins, définition et rôle »

Pratique individuelle : identifier ses émotions et sentiments dans une situation donnée

Séquence 3 – Les évaluations masquées « qu'est-ce qu'une évaluation masquée et quel problème peut-elle poser ?

»

Pratique en binômes : identifier les sentiments possibles derrière une série de

propositions d'évaluations masquées

Retour sur expérience et applications dans le cadre professionnel de travail en équipe, personnel, citoyen

4 – L'observation : « qu'est-ce qu'une observation ?

Pratiques individuelle et/ou en binôme

Retour sur expérience et applications dans le cadre professionnel, personnel, citoyen

5 – Formuler une demande

Pratique en binôme : retour sur la situation pratiquée dans la séquence 1 pour aller vers la formulation d'une demande

Retour sur expérience et applications dans le cadre professionnel, personnel, citoyen

Conclusions

MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et pratiques

Mise en situation et jeux de rôle

Démonstrations en grand groupe

Feedbacks collectifs

Échanges interactifs en grand groupe

Pratiques fréquentes en petits groupes

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Évaluation diagnostique 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	dates et adresse à définir 46	Oriane BOYER et Hélène Séguéla, formatrices CNV

THÈMES

Communication

S'associer / coopérer

FINANCEURS



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