



Initiation à la communication non violente : prévenir et résoudre des situations complexes ou conflictuelles au sein de notre vie personnelle et professionnelle

Les 4/12 et 18/12/2025, de 9h à 16h

Qu'allez-vous vivre lors de cette formation ?

C'est à travers l'apprentissage du processus de Communication Non Violente de Marshall Rosenberg que vous apprendrez à :

- Observer une situation démolée de ses interprétations ;
- Reprendre la responsabilité de ses émotions en découvrant les besoins qui se cachent derrière ;
- Faire des demandes sans exigence ;
- Apprendre à mettre ses limites ;
- Déjouer les pièges à l'écoute et à l'expression ;
- Observer sa façon de communiquer pour y mettre plus de conscience ;
- Mettre de la clarté sur ce que vous vivez, ce que vous voulez et ce que vous dites ;
- Écouter et comprendre l'autre ;
- Désamorcer l'agressivité et transformer la colère ;
- Prendre position avec précision et authenticité sans vouloir convaincre ;
- Être davantage dans l'appréciation et la gratitude ;
- Célébrer le chemin parcouru et apprécier votre personnalité.

Méthodologie

La journée sera rythmée de temps théoriques et pratiques. L'accent sera mis sur les jeux de rôle et des exercices à partir de vos situations pour vous permettre de repartir avec des clés concrètes. L'apprentissage se fera également par le jeu.

Objectifs de la formation

- Comment amener plus de fluidité dans ses relations tant privées que professionnelles ?
- Comment communiquer avec plus d'efficacité ?
- Comment, en cas de désaccord, s'exprimer sans blesser ?
- Comment se relier davantage à ses aspirations profondes et se donner les moyens de les vivre sans se mettre de pression ?
- Comment écouter pour que l'autre se sente entendu ?
- Comment désamorcer un conflit ?
- Comment gérer l'agressivité, la nôtre et celle de l'autre ?

Public cible

Toute personne désireuse de découvrir ce qu'est la CNV et d'apprendre à améliorer sa communication et sa relation à l'autre. Aucun prérequis.

Formatrice

Nathalie Galland, conteuse, psychomotricienne et facilitatrice en communication, chemine, depuis 30 ans, avec ses différents outils (le corps, la parole et le conte) pour permettre à chacun de trouver sa place et oser être qui il est et ainsi co-construire un autre monde pour demain.

Lieu et adresse de la formation :

Centre de Dépaysement et de Plein Air
Rue Omer Thiriart, 232 - 7100 Saint-Vaast (La Louvière)

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne : <https://cerefsante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 20 novembre 2025

Prix : 200 EUR* – Min : 12 / Max. 15 participant-e-s

N° de compte du CeREF Santé :

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

Communication:

R 19 – 2025 - Nom, Prénom

*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription

Cette formation est en voie de reconnaissance par le SPF Santé Publique au titre de formation continue pour l'octroi du complément fonctionnel aux cadres des services de santé.