



# Écouter, comprendre, désamorcer : les clés de la communication non violente

Les 10 et 17 novembre 2026 de 9h à 16h

"Au fil de cette formation, vous découvrirez pas à pas le processus de la communication non violente et apprendrez à l'appliquer concrètement dans vos relations, grâce à des apports théoriques, des exercices pratiques et des mises en situation."

## Objectifs de la formation

- Explorer les principes de base de la CNV pour améliorer la qualité des relations dans les contextes privé et professionnel ;
- Pratiquer l'écoute empathique de soi et des autres pour favoriser la compréhension mutuelle et la coopération ;
- Renforcer la conscience de soi en identifiant ses aspirations profondes et en comprenant les mécanismes défensifs dans les interactions.

## Contenu de la formation

- Observer une situation démêlée de ses interprétations ;
- Apprendre à écouter l'autre pour qu'il se sente entendu ;
- Apprendre à clarifier ses besoins ;
- Apprendre à faire des demandes concrètes ;
- Développer la gratitude ;
- Mettre de la clarté sur ce qui coupe la communication et ses conséquences.

## 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.

## Public cible

Tous les soignants souhaitant découvrir ce qu'est la CNV et enrichir leurs compétences relationnelles, ainsi qu'améliorer la qualité de leurs interactions au sein de l'équipe et avec les patients.

## Formateur

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

### Lieu et adresse de la formation :

HELHa Tournai, rue Frinoise 12, 7500 Tournai

### Renseignements :

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

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

Date limite d'inscription : 23 octobre 2026

Prix : 225 EUR\* – Min. 10 - Max. 12 participants



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