

COMMUNIQUER SEREINEMENT AU TRAVAIL ET AVEC SES PROCHES



OBJECTIFS



- Développer une communication positive et non violente pour initier des échanges positifs et constructifs dans son travail et avec ses proches
- Savoir gérer ses émotions en cas de désaccords ou situations compliquées au travail ou avec ses proches
- Mieux communiquer sur son métier auprès de différents publics



2 jours

9h45 - 17h15



J1 : Jeudi 22 janvier 2026

J2 : Jeudi 5 février 2026



Vendée (à définir)



Formation gratuite pour les détenteur·rices d'un compte VIVEA.
Autre cas : nous contacter.

AU PROGRAMME



J1 :

- La communication non violente (CNV) c'est quoi ? Historique, méthode...
- Les "drogues dures de la communication"
- L'empathie
- Mise en pratique à partir de situations vécues

J2 :

- Mieux comprendre la colère pour mieux la gérer en cas de désaccord
- Une gouvernance éthique et efficace : savoir se faire entendre, donner des instructions, fixer ses limites
- Mise en pratique à partir de situations vécues



DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques
Échanges entre pairs et avec les intervenants

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Fiche d'autoévaluation
Bilan oral

INTERVENANTE

Mathilde Lepeu, association ALUNA. Accompagnement collectif et individuel sur la communication consciente

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Jules Mélé : 07 76 05 94 56 | jules.mele@civam.org

GRAPEA, 21 Boulevard Réaumur 85 000 La Roche-sur-Yon

Journée financée par :

