

# Communiquer autrement pour mieux coopérer



## Informations

### Dates

A la demande (7h)

### Lieu

Campus de la Gaillarde  
[2 Place Pierre Viala, 34000 Montpellier](#)

### Public

Salariés ou demandeurs d'emploi

Public large : toute personne souhaitant découvrir les techniques de communication non-violente, outil de communication centré sur la personne et le respect mutuel, pour gagner en sérénité et en efficacité dans sa vie professionnelle (et personnelle)

### Responsable pédagogique

Tin-Hinane Rahmoun

### Lien web



### Certification



L'article L.6316-4 II du code du travail reconnaît la qualité de l'établissement d'enseignement supérieur au titre des 4 catégories d'actions concourant au développement des compétences.

# Contact

**Pôle formation continue courte**

**E-mail :** [safco-formations-courtes@institut-agro.fr](mailto:safco-formations-courtes@institut-agro.fr) **Tél :** 04 99 61 30 27

**Adresse :** L'Institut Agro Montpellier – 2 place Pierre Viala Campus La Gaillarde  
34 000 MONTPELLIER

**SIRET :** 130 026 222 00013

Maîtriser ses émotions et adopter une communication adaptée sont aujourd'hui des leviers essentiels pour améliorer sa performance professionnelle. Ces compétences transversales jouent un rôle crucial dans la qualité des relations de travail, en facilitant les échanges et en réduisant les tensions au sein des équipes. En développant ces aptitudes, chaque salarié peut non seulement renforcer sa confiance en soi, mais aussi contribuer à un environnement collaboratif plus harmonieux, favorisant ainsi une efficacité accrue tant sur le plan individuel que collectif.



## Objectifs

- ☐ Mieux analyser les situations de communication, et ce qui se joue
- ☐ Identifier et formuler leurs émotions
- ☐ Exprimer leurs besoins
- ☐ Adopter une posture constructive : empathie, assertivité et écoute active
- ☐ Transformer les situations de désaccord ou de conflit en opportunités de dialogue

# Contenu et programme

## Découvrir une méthode de communication structurée

- Présentation de l'approche CNV
- Clarifier les étapes-clés du processus

## Comprendre les mécanismes de la communication

- Détecter les obstacles à la communication et s'exercer à la reformulation
- Identifier certains freins en lien avec des automatismes, distinguer entre faits jugements et interprétation ou entre demande et exigence

## Expérimenter l'intelligence émotionnelle pour se comprendre

- Développer son vocabulaire émotionnel
- Reconnaître les émotions comme des signaux
- Associer émotions et besoins non satisfaits

## Communiquer autrement, adopter une posture constructive

- Formuler des demandes claires et s'exprimer avec assertivité
- Pratiquer l'écoute active

## Gérer les situations difficiles pour passer du conflit au dialogue

- Développer sa réflexivité et prendre du recul
- Identifier les leviers favorables à une communication apaisée

# Modalités pédagogiques

Les approches pédagogiques, principalement pratiques, s'appuient sur :

- Mises en situation et jeux de rôles ludiques autour de la communication et de la gestion des émotions
- Réflexions individuelles et collectives guidées par la maïeutique
- Exercices pratiques de communication, incluant des techniques inspirées du théâtre-forum

# Prérequis

Avoir une bonne compréhension et expression orale en français.

# A noter

Cette formation est proposée en intra-entreprise pour des groupes de 10 personnes.  
Contactez-nous pour fixer une date et obtenir un devis.

*Dernière mise à jour - le 8 juillet 2026*