

# 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 : Vendredi 30 janvier**



Camping La Ferme  
de la Maison Neuve  
85280 La Ferrière



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](mailto:jules.mele@civam.org)

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

Journée financée par :

