AXAUN



LE TUTO D'HUGO

La Communication NonViolente pour donner un feedback

axaun.com

AXAUN

Utiliser la Communication NonViolente * (CNV)

* L'expression **NonViolent Communication** est une marque déposée aux États-Unis. **Communication NonViolente**, avec les majuscules et sans espace ni trait d'union, est la traduction de la marque en français.



Le Dr. Marshall Rosenberg (1934-2015) est un psychologue américain créateur du processus de communication appelé CNV.

La CNV est un mouvement qui est né de sa pratique et ses expériences sur la résolution des conflits. Il offre une **méthodologie simple pour apprendre à communiquer sans violence** (et non pas sans colère).

axaun.com

Contenu soumis à la licence CC-BY-SA 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.fr)
Source : Article Marshall Rosenberg de Wikipédia en français (https://fr.wikipedia.org/wiki/Marshall_Rosenberg).

AXAUN

Au-delà de la méthodologie, Marshall Rosenberg propose une attitude, un chemin de vie qui bouleverse les paradigmes et permet un nouveau langage avec lequel chacun peut se donner le maximum de chances d'obtenir ce qu'il souhaite.



La CNV est bien plus qu'une simple technique de communication. C'est un état d'esprit qui permet aux managers de **créer un environnement propice à la collaboration, à la compréhension mutuelle et à la réussite collective.**

axaun.com

AXAUN

- **Gestion des conflits**
- **Création d’un climat de confiance**
- **Leadership positif**
- **Amélioration des relations interpersonnelles**

Avantages de la CNV pour un manager

En utilisant la CNV, les managers peuvent désamorcer les tensions et résoudre les désaccords de manière constructive.

En écoutant activement les émotions et les besoins de leurs collaborateurs, les managers renforcent la confiance et la coopération.

Les managers qui pratiquent la CNV inspirent leurs équipes et encouragent un dialogue ouvert et respectueux.

La CNV favorise des relations saines et authentiques, essentielles pour une équipe performante.

AXAUN

O



S



B



D



AXAUN

Les étapes de la CNV

OBSERVATION

La capacité à observer est un élément clé de la CNV. Il s'agit de **décrire les fait**s de manière neutre, sans jugement ni interprétation. Par exemple, décrire une action ou une parole sans y ajouter d'opinion.

SENTIMENT

Exprimer ses émotions et sensations liées à la situation. Il faut apprendre à écouter et à exprimer ses sentiments. Ils sont précieux pour établir une connexion authentique avec ses interlocuteurs.

BESOIN

Identifier et exprimer nos besoins. Les besoins sont universels. Il y a toujours des besoins derrière des ressentis. Les reconnaître permet de prendre la responsabilité de les nourrir, ainsi que ceux des autres.

DEMANDE

Passer à l'action pour **faire évoluer la situation** après avoir clarifié les besoins insatisfaits. **Les demandes peuvent être adressées à nous-mêmes ou à autrui**. Elles sont formulées de manière claire et bienveillante.

axaun.com

AXAUN



Communication NonViolente
CNV

Si vous avez apprécié le TUTO D'HUGO

Likez

Partagez

Laissez un commentaire sympathique

Enregistrez pour le retrouver facilement

Abonnez-vous

axaun.com