

Programme de formation

Prog Formation CNV 2j 180822

Initiation aux bases de la Communication NonViolente

La Communication NonViolente (CNV) est basée sur la pratique d'un processus élaboré par Marshall Rosenberg, ancien collaborateur de Carl Rogers. Elle est aujourd'hui enseignée dans une soixantaine de pays par des formateurs certifiés dont Sandrine Leroux.

Cette démarche repose sur une pratique du langage qui renforce l'aptitude à conserver ses qualités de communication, même dans des conditions difficiles ou de stress.

Par un travail sur la manière d'observer, de percevoir, d'écouter et de s'exprimer, l'utilisation du processus de la CNV permet et maintient un dialogue constructif dans de nombreuses situations même les plus délicates. Grâce à des repères précis et simples, cette approche est accessible à tous et porteuse de transformations durables.

Le module vise à identifier et explorer les fondamentaux d'une communication constructive avec soi-même et avec les autres. Par des exercices pratiques et des mises en situation, vous découvrirez la notion fondamentale de « besoin humain » et les mécanismes qui favorise ou entrave les relations avec vous-même et avec votre entourage. Vous expérimenterez un langage qui favorise la compréhension des enjeux derrière vos jugements / reproches, émotions et sensations corporelles. La maîtrise de soi est un préalable à toute relation bienveillante avec les autres. Découvrir le message caché de nos émotions et retrouver le pouvoir d'agir en acteur conscient pour embellir notre vie, tel est la promesse de cet art de vivre. Parce que *nos relations avec les autres et en particulier nos proches sont parfois empreintes de tensions (jugements, reproches, interprétations, exigences...) nous avons besoin d'un outil qui soutienne nos belles intentions et nous aide à faire de nos interactions des opportunités d'évolution.* En développant nos capacités d'écoute empathique nous pourrons nous relier à l'autre en différentes situations pour une meilleure compréhension mutuelle et un dialogue constructif.

Par des exercices pratiques et des situations réelles, nous découvrirons et expérimentons les modalités d'une communication plus harmonieuse au sein des groupes auxquels nous appartenons et vivons.

Durée et Horaires

- 2 jours à raison de 7h / jour soit 14h au total
- Premier jour 9h00 à 12h30 puis 14h à 17h30
- Deuxième jour de 9h00 à 12h30 puis 14h à 17h30

Public concerné

- Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de développer des relations plus humaines et de qualité dans son quotidien et/ou dans son milieu professionnel (professionnels accompagnants, en relation avec du public, concerné par le travail en équipe, la facilitation / coopération...)

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Appliquer les bases de la CNV et expérimenter une nouvelle manière de communiquer efficacement
- Clarifier ce qui se passe en soi et exprimer clairement ses ressentis en lien avec ses aspirations
- Développer une attitude responsable et proactive pour instaurer des relations de qualité en toute situation
- Développer la posture d'écoute empathique au service de la relation à l'autre en différentes situations (plaintes, reproches/critiques/accusation, colère...)
- S'entraîner à voir et exprimer ce qui va bien : remerciement, célébration, gratitude



○ Contenu de la formation

Construire un dialogue fondé sur une écoute de qualité et une expression claire

Jour 1 : Mieux s'écouter pour s'exprimer clairement et être entendu

- Création d'un climat de confiance et de sécurité propice à l'apprentissage
- Clarification des intentions d'apprentissage individuelles des participants
- La place de l'intention en communication
- Les habitudes de langage et leur impact sur la communication (notion de violence ordinaire)
- Distinction entre observation, opinion et sentiment
- La fonction constructive de nos émotions et le lien avec la notion de besoin / aspiration / valeur
- L'exploration et la clarification d'une situation inconfortable selon le processus de la CNV
- La notion de demande efficace et constructive

Jour 2 : L'écoute empathique et l'appréciation

- Les habitudes d'écoute et leur impact
- L'écoute empathique et ses ingrédients selon la CNV de Marshall Rosenberg
- L'expérience de la reformulation comme liant dans la relation
- Le plaisir d'accueillir quelqu'un qui se plaint avec ouverture et détente
- L'usage du feedback positif (remerciement / célébration / gratitude) et ses impacts bienfaits
- Les notions de disponibilité et d'hygiène émotionnelle
- La traduction des jugements / critiques / accusations de l'autre en messages plus humains et recevables
- L'expérience physique des 4 manières d'accueillir la colère
- L'accueil de la colère de l'autre dans une démarche constructive et respectueuse de chacun
- Bilan du stage

Organisation de la formation

○ Equipe Pédagogique

Sandrine Leroux

Après une carrière dans le management bancaire haut de gamme et le développement commercial, Sandrine Leroux est depuis plus de 8 ans coach professionnelle, formatrice, médiatrice et thérapeute. Elle est spécialisée dans la régulation des conflits et le développement des compétences relationnelles et du leadership managérial menant à la coopération. Elle est certifiée en CNV© depuis 2021, Coach & Team depuis 2012, formée à la sociocratie (2021), Thérapeute en IR© Intelligence Relationnelle depuis 2020 puissant outil de libération des traumas et de développement du potentiel individuel. Sa formation pluridisciplinaire lui permet de former et d'accompagner à titre personnel, interpersonnel et collectif.

La formatrice conçoit et réalise la formation, elle est responsable de l'accueil, du suivi administratif et pédagogique des stagiaires durant la totalité de l'action de formation.

○ Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Chaque stagiaire reçoit un livret de formation et/ou des fiches pédagogiques. Le livret comprend : · Les apports théoriques principaux de la formation · Des fiches techniques permettant de s'exercer seul à l'aide d'exercices concrets entre les modules ou pendant la formation · Des fiches d'exercices, des fiches cadres de jeux pédagogiques permettant l'expérimentation en formation · Une bibliographie (méthode expositive)
- Apports théoriques (méthode expositive)
- Exemples concrets issus de l'expérience de la formatrice ou vidéos (méthode expositive)
- Démonstrations par la formatrice (méthode expositive et active)
- Analyses et méta communication sur ce qui se passe en formation, la formation étant elle-même un champ d'application des acquis de formation (méthode interrogative)



- Analyses et études de cas issus de la vie personnelle / professionnelle des stagiaires (méthode active)
- Ateliers de réflexion ayant pour but la prise de recul et la préparation / debrief des exercices pratiques (méthode interrogative)
- Exercices pratiques (méthode active)
- Jeux de rôles et mises en situation (méthode active)
- Travaux individuels et par petits groupes (méthode active)
- Debrief systématique en petit groupe ou en grand groupe à l'issue de chaque exercice / expérience permettant de clarifier les points de questionnement
- Circulation de la formatrice dans les petits groupes pour soutenir l'apprentissage et l'expérimentation du processus CNV
- Matériel pédagogique varié : Paper board · Marionnettes · Pistes de danse CNV · Fiches techniques d'exercices · Jeux pédagogiques · Quizz · Outils de gestion du cadre de formation (outils de gestion du temps, de la circulation de la parole...) · Outils de constitution des petits groupes pour favoriser la dynamique de formation
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation (accès individualisé à l'extranet)
- Si distanciel, Formation en visio avec l'outil digital Zoom

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Observation du travail dans les groupes de travail
- Mises en situation tout au long de la formation
- Chaque module de formation se termine par une évaluation orale individuelle, en petits groupes ou en grand groupe, complétée si besoin par le formateur, qui permet pour chaque stagiaire de : Evaluer les acquis du module de formation · Évaluer les difficultés rencontrées et réactualiser ses objectifs de progression · Mettre en perspective les acquis de la séquence pour application dans son environnement personnel et/ou professionnel, dans le respect de la confidentialité créée dans chaque sous-groupe.
- Quizz en ligne ou sur papier selon possibilités d'accès
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Attestation de suivi de l'action de formation sur demande

Accessibilité et délais d'accès

- Pour les formations Inter : Inscription en ligne via le site www.elancvous.fr : formulaire d'inscription à remplir. Nous vous adresserons un contrat ou une convention de formation. Pour les particuliers, les inscriptions sont validées dans l'ordre d'arrivée des contrats et du règlement des arrhes. Pour les entreprises, les inscriptions sont validées à réception de la convention signée.
- Pour les formations Intra : un entretien de positionnement est effectué avec le commanditaire en amont pour recueillir les besoins et attentes et proposer une formation adaptée.
- Délais d'accès : à compter de la signature de la convention, le délai d'accès est en moyenne de 15 jours (1 mois si prise en charge par un organisme financeur)
- Les inscriptions sont ouvertes dans la limite du nombre de places disponibles. Si le stage est complet, nous vous proposerons une place en liste d'attente.
- Personnes en situation de handicap : Nous avons à cœur de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap. Si vous êtes dans cette situation, nous sommes à votre écoute pour faciliter votre formation. Merci de nous consulter au préalable afin de prévoir une salle de formation répondant aux normes d'accueil des personnes à mobilité réduite et/ou d'aménager le contenu et le support de formation à votre handicap.

Sandrine Leroux - sandrineroux@elancvous.fr - 06.62.77.62.01

Qualité et indicateurs de résultats