

La communication Non Violente (CNV), l'art de vivre et de communiquer avec soi-même et les autres

Format :

Présentiel

Durée :

2 jours / 14 h

Référence :

EFF-LA -0877

Type de formation :

Formation qualifiante

Public :

Tout public.

Personnes en situation de handicap :

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?

Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :

Identifier les freins à une communication efficace.

Clarifier les enjeux pour soi-même et avec les autres.

S'exprimer avec facilité par la maîtrise de ses émotions.

Ecouter pour comprendre, pas pour répondre.

Instaurer un climat de confiance et de cohésion grâce à l'efficacité de La CNV.

Résultats attendus de la formation :

Mettre en application immédiate des outils par les participants dans leur situation professionnelle.

Pré-requis :

Aucun

Compétences et méthodes pédagogiques :

Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.

Dans le cadre de session intra entreprise, possibilité de travailler sur vos projets afin de répondre à vos besoins spécifiques.

Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

Répartition du temps (environ) :

Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :

Questionnaire d'auto-positionnement:

Un questionnaire d'auto-positionnement est adressé aux stagiaires en amont de la formation afin de l'adapter aux besoins et attentes des participants.

Évaluation à chaud par le biais de travaux pratiques.

- Exercices, tests d'évaluations (QUIZZ ou QCM ...).

Moyens techniques et pédagogiques :

Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels avec le matériel adapté à la formation (si besoin, ordinateur par stagiaire).

NB :

Une approche participative qui nécessite l'implication des participants.

Modalité et délai d'accès à la formation :

Toutes nos formations sont réalisées à la demande et en fonction des souhaits de nos clients.

Nous pouvons également réaliser des formations sur-mesure à partir de programmes existants ou en construisant un programme spécifique à partir de vos objectifs.

Merci donc de bien vouloir nous contacter par courriel ou par téléphone afin de définir ensemble les dates et modalités de formation souhaitées.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

1. Comprendre sa façon de s'exprimer, d'écouter et d'entrer en relation

Découvrir son propre mode relationnel et ses limites

En mesurer l'impact de l'intention et l'attention sur ses interlocuteurs

Identifier les critères d'une relation respectueuse de soi et de l'autre

Connaître les 4 phases de la démarche :

Observer; Exprimer des sentiments ; Identifier son besoin; Formuler une demande

- Exercice : Mises en pratique des 4 étapes du processus de la CNV

2. Clarifier et exprimer ces émotions

Découvrir la palette des émotions

Reconnaître leur manifestation même dans un contexte professionnel

Clarifier ses besoins et identifier les différentes stratégies de communication

S'appuyer sur les besoins fondamentaux communs

3. Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour "parler vrai"

Oser accueillir ses émotions, même en contexte professionnel

Clarifier ses besoins, et les distinguer des stratégies de communication

Traduire ses jugements en sentiments et en besoins

Exprimer une demande : retrouver le pouvoir d'agir

4. Présenter une demande claire, simple et réalisable

Traduire son besoin en une formulation concrète positive

Formuler une demande recevable

Ouvrir la porte à la négociation

- Mise en situation : Apprivoiser le processus de la CNV, dans des cas concrets avec ou sans lien de subordination

: réunion, point étape de projet

5. Renforcer la bienveillance dans ses relations interpersonnelles et professionnelles

Développer son assertivité.

Maîtriser l'écoute empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs

Expérimenter ce qu'est réellement l'empathie, avec soi-même (auto-empathie) et avec l'autre

Transformer la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue

- Mise en situation : Pratiquer l'empathie et développer la confiance

6. Renforcer la coopération, se faire entendre et comprendre

Développer son assertivité

Renforcer la connexion à l'autre, avant de passer à une demande 'action

Faire une critique constructive, la sémantique des mots

Renforcer sa communication par le non verbal ou le langage du corps

- Mise en situation : Entraînement à la Communication Non Violente, en se focalisant sur l'intention et l'attention, dans des situations professionnelles apportées par les participants

Nous contacter :

Dominique Odillard : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 02/12/2022