



## **Programme de formation à la Communication Non Violente au service de la coopération des équipes**

Ce stage d'initiation à la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg vous permettra de mettre de la conscience sur votre propre "écologie personnelle et relationnelle". Vous vous entraînerez à la pratique de la CNV pour gagner en bienveillance et coopération et bouleverserez vos habitudes de communication.

### **Objectifs pédagogiques**

- Identifier les obstacles à la communication coopérative
- Clarifier ce qui se passe en soi
- S'exprimer pour augmenter ses chances d'être entendu
- Ecouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser
- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

### **Mises en situation**

Des mises en situations professionnelles, basées sur des cas réels, apportés par les participants en formation.

## **PROGRAMME DE FORMATION**

### **Comprendre les leviers de la Communication NonViolente (CNV)**

- Identifier les freins d'une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations...
- Expérimenter en quoi l'intention et l'attention sont essentielles dans la communication.
- Définir la Communication NonViolente.
- Appréhender le processus de la CNV en 4 étapes.
- Transformer les obstacles en opportunités de communication coopérative.

#### **Exercice**

*Mises en pratique des 4 étapes du processus de la CNV.*



## 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.

### Mises en situation

*Apprivoiser le processus de la CNV, dans des cas concrets avec ou sans lien de subordination : réunion, point étape de projet.*

## Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations interpersonnelles

- Développer sa qualité de présence et 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.*

## Renforcer la coopération et se faire entendre

- Renforcer la connexion à l'autre, avant de passer à une demande d'action.
- Trouver les conditions nécessaires pour que sa demande soit entendue.
- Exprimer et oser demander une appréciation.

### Jeux de rôle

*Entraînement à la Communication NonViolente, en se focalisant sur l'intention et l'attention, dans des situations professionnelles apportées par les participants.*



**Méthode pédagogique** : Alternance d'apports théoriques interactifs, visionnage de vidéo, autotests, réflexion et mises en pratique en sous groupes supervisés.

**Supports pédagogiques** : En amont de la formation , un questionnaire lié à la communication est envoyé aux participants 8 jours avant.. Durant la formation des supports sont transmis en papier . A l'issue de la formation, un document PDF est envoyé résumant tous les apports et les liens vers les sites ressources.

**Validation des acquis** : Une évaluation à chaud est demandée à la fin de la session. Une évaluation à froid est envoyée entre 45 et 60 jours après la formation pour mesurer les acquis de la formation .

**Public** : Tout public souhaitant améliorer sa communication dans son quotidien professionnel et personnel.

**Pré-requis** : aucun. Être volontaire et/ou ouvert à la découverte d'une approche

Les salles sont choisies pour faciliter **l'accès aux personnes qui ont le statut de travailleurs handicapés (mobilité réduite)**. Selon la nature du handicap, une organisation adaptative est mise en place en amont prenant en compte les besoins de la personne . Nous consulter.

**Durée** : Formation sur deux journées consécutives plus une journée à 3 semaines.

**Nombre de stagiaire** : 12 par groupes maximum pour garder une qualité d'échange.

**Cout de la formation** : réalisée en intra entreprise et finançable par les OPCO

A titre indicatif : cout journée de 7H

1200,00€ net de taxe, Salariés

1600,00€ net de taxe, managers

Nous consulter.

Contact :

Isabelle FOLLAIN

T. 06 08 32 38 32

Mail : [relacom.besancon@gmail.com](mailto:relacom.besancon@gmail.com)

Remplir le fiche contact.

