



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

Remplir le fiche contact.

