

# CNV | Faciliter ses Relations avec la Communication Non Violente

## Présentation

Cette formation vous apprendra à se comprendre au delà des différences, d'établir des relations où l'on s'écoute quand on se parle, et permet de vivre la coopération plutôt que la compétition dans nos échanges

Durée : 14,00 heures (2 jours)

Tarif INTRA : Nous consulter

## Objectifs de la formation

- Prendre conscience des impacts de son mode de communication
- Découvrir les bases de la communication non violente
- Intégrer progressivement la CNV pour communiquer de manière pragmatique et efficace dans la bienveillance, le respect de soi et des autres.
- Développer dans son quotidien et dans sa pratique éducative des relations harmonieuses et constructives.
- Savoir poser le cadre, définir les exigences et faire respecter ses besoins, en transformant les désaccords en opportunités de dialogue et de co-construction.

## Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Public

Toute personne souhaitant se sensibiliser aux techniques de communication pour maintenir des relations positives en toutes circonstances.

## Programme de la formation

### Identifier son propre fonctionnement

- Découvrir son propre mode relationnel (En situations classiques et conflictuelles)



- Repérer des habitudes de langage et des impacts dans nos relations.
- Reconsidérer sa façon de s'exprimer, d'écouter et d'entrer en relation

### **Les bases de la CNV**

- Identifier les critères d'une relation respectueuse de soi et de l'autre
- Découvrir des intentions de bases de la CNV
- Les 4 phases de la CNV : Observer, Exprimer des sentiments, Identifier son besoin, Formuler une demande
- Différencier avec : jugements / évaluations masquées / stratégies / exigences

### **L'ouverture au dialogue**

- Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres (centrages, gratitude, empathie et assertivité)
- Les 4 manières de recevoir un message
- La danse du dialogue : parler de cœur à cœur
- Gestion des émotions et expression du ressenti pour exprimer ce qui se passe en nous

### **Mise en pratique**

- Pratique du dialogue avec l'attention portée au rythme
- Exprimer un remerciement
- Établir un lien avec l'autre en formulant une demande (assertivité)
- Entendre et exprimer un « non »
- Bilan de la formation et évaluation des apprentissages.

## **Organisation**

### **Formateur**

Les formateurs de Docaposte Institute sont des experts de leur domaine, disposant d'une expérience terrain qu'ils enrichissent continuellement. Leurs connaissances techniques et pédagogiques sont rigoureusement validées en amont par nos référents internes.

### **Moyens pédagogiques et techniques**

- Apports didactiques pour apporter des connaissances communes.

- Mises en situation de réflexion sur le thème du stage et des cas concrets.
- Méthodologie d'apprentissage attractive, interactive et participative.
- Equilibre théorie / pratique : 60 % / 40 %.
- Supports de cours fournis au format papier et/ou numérique.
- Ressources documentaires en ligne et références mises à disposition par le formateur.
- Pour les formations en présentiel dans les locaux de Softeam, les stagiaires sont accueillis dans une salle de cours équipée d'un réseau Wi-Fi, d'un tableau blanc ou paperboard. Un carnet de notes est offert. Un ordinateur avec les logiciels appropriés est mis à disposition (le cas échéant).

### **Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation**

En amont de la formation :

- Recueil des besoins : permet de récolter des informations sur le stagiaire (profil, formation, attentes particulières, ...).
- Auto-positionnement des stagiaires afin de mesurer le niveau de départ.

Tout au long de la formation :

- Évaluation continue des acquis via des questions orales, exercices / projet fil rouge, des QCM, des cas pratiques et mises en situation.

A la fin de la formation :

- Auto-positionnement des stagiaires afin de mesurer l'acquisition des compétences.
- Evaluation du formateur des compétences acquises par les stagiaires.
- Questionnaire de satisfaction à chaud : permet de connaître le ressenti des stagiaires à l'issue de la formation.
- Questionnaire de satisfaction à froid : permet d'évaluer les apports réels de la formation et leurs mises en application au quotidien.

### **Accessibilité**

Cette formation est **accessible** aux personnes en situation de handicap, consultez-nous pour plus d'informations.