

Les bases de la Communication NonViolente

Module 1 Introduction à la CNV

La Communication NonViolente (CNV) est basée sur la pratique d'un processus élaboré par Marshall Rosenberg. 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 délicates.

Le MODULE 1 est l'occasion de **découvrir les bases et l'intention du processus de la Communication NonViolente**. Venez découvrir et expérimenter la notion fondamentale de **besoin humain** et les mécanismes de fonctionnement de l'être humain qui vous permettront de mieux vous comprendre, de prendre du recul et d'identifier ce qui favorise ou entrave les relations.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de développer des relations plus humaines et de qualité dans son milieu personnel et/ou professionnel

Prérequis

- Cette formation n'a pas de prérequis. Nous recommandons éventuellement la lecture du livre de Marshall B. Rosenberg « Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs »

Accessibilité et délais d'accès

- **Accessibilité** : En cas de situation de handicap, une étude sera effectuée pour proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accueil de personnes en PMR pourra être mise à disposition.
- **Modalités d'accès** : Un entretien de positionnement est effectué en amont pour proposer une formation adaptée aux besoins et attentes
- **Délais d'accès** : A compter de la signature du devis, le délai d'accès est en moyenne de 15 jours (1 mois si prise en charge par un organisme financeur).

Perfectionnement, élargissement des compétences

Objectifs pédagogiques - compétences - aptitudes

- Appréhender les éléments de base du processus de CNV pour instaurer des relations professionnelles de qualité,
- Expliciter ce qui se passe en soi avec les éléments de base du processus de CNV pour s'engager avec clarté dans un dialogue,

MG-RH | 157 chemin de la Pio Montauban 82000 | Numéro SIRET: 52128801900016 |

Numéro de déclaration d'activité: 73820060782 (auprès du préfet de région de: Midi Pyrénées)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

MG- RH est certifié QUALIOPi, certification délivrée par QUALITIA CERTIFICATION, au titre des catégories : Actions de formation, bilans de compétences

- Appliquer les éléments de base du processus CNV pour initier un dialogue constructif avec autrui.

Contenu de la formation

Journée 1 :

- Mettre en place un climat de confiance et de sécurité propice à l'apprentissage
- Clarifier les intentions d'apprentissage individuelles des participants en communication
- Reconnaître les facteurs qui entravent et ceux qui facilitent la communication
- Comprendre la place de l'intention et de l'attention dans la CNV
- Découvrir les 4 étapes du processus
- Différencier une observation et une interprétation
- Différencier un sentiment et une évaluation masquée
- Différencier un besoin et une stratégie

Journée 2 :

- Différencier une demande et une exigence
- Clarifier ce qui se passe en soi, 1ère approche de l'auto-empathie
- Exprimer ce qui se passe en soi, 1ère approche de l'expression authentique
- Reconnaître les 4 façons de recevoir un message
- Établir un lien par une demande de connexion
- Expérimenter le processus
- Co construire le Bilan du stage

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

La formation est conçue et animée par

- ➔ Myriam GAYOT, coach professionnelle depuis 14 ans, Formatrice CNV certifiée par le CNVC et Médiatrice, spécialiste de la Qualité Relationnelle

Myriam GAYOT est la référente handicap (myriam.gayot@mg-rh.fr), ainsi que responsable de l'accueil, du suivi administratif et pédagogique des stagiaires de sa session.

Moyens pédagogiques et techniques

- Méthode expositive (éventuellement à partir d'apports vidéo projetés)
- Méthode active : Mise en situation & Etude de cas concrets, travaux individuels et par groupe
- Méthode interrogative : Quiz ; questionnements ; exercices ...
- 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

MG-RH

157 chemin de la Pio
82000 Montauban
Email: myriam.gayot@mg-rh.fr
Tel: 0687022356



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

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

- A l'ouverture de la formation, relevé des attentes individuelles des participants *
- Pendant la formation, à la fin de chaque journée, retour sur les attentes individuelles et appréciation du niveau auquel la formation répond à ces attentes.
- A la fin de la formation, évaluation « à chaud » par les participants, par le biais d'un questionnaire et d'un tour de table
- Quiz amont et/ou aval pour évaluer le niveau de connaissances des participants
- Délivrance d'un certificat de réalisation incluant l'évaluation des compétences

Tarifs :

Tarif particulier	Tarif associations, professions libérales, TPE de moins de 10 salariés	Entreprises et institutions de 10 salariés
240 € TTC	408 € TTC	840 € TTC



Pour une formation en intra sur-mesure, demander un devis



MG-RH | 157 chemin de la Pio Montauban 82000 | Numéro SIRET: 52128801900016 |
Numéro de déclaration d'activité: 73820060782 (auprès du préfet de région de: Midi Pyrénées)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

MG-RH est certifié QUALIOPi, certification délivrée par QUALITIA CERTIFICATION, au titre des catégories : Actions de formation, bilans de compétences

MG-RH

157 chemin de la Pio

82000 Montauban

Email: myriam.gayot@mg-rh.fr

Tel: 0687022356



MG-RH | 157 chemin de la Pio Montauban 82000 | Numéro SIRET: 52128801900016 |
Numéro de déclaration d'activité: 73820060782 (auprès du préfet de région de: Midi Pyrénées)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

MG- RH est certifié QUALIOP1, certification délivrée par QUALITIA CERTIFICATION, au titre des catégories : Actions de formation, bilans de compétences