

# Les bases de la Communication NonViolente

## Module 2 l'ouverture au dialogue

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.

Avec le **MODULE 2**, nous développons notre capacité à clarifier ce qui se passe pour nous (c'est-à-dire à être en 'auto-empathie'), et nous découvrons l'**univers de l'écoute de l'autre** et la spécificité de l'**empathie** telle que nous la propose Marshall Rosenberg avec le processus CNV. A travers de multiples exercices d'écoute et diverses mises en situation, nous pourrons nous familiariser avec cette pratique de l'empathie sur la base de laquelle nous verrons comment aborder le **dialogue avec l'autre**.

**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

- Il est demandé d'avoir suivi le module 1 de 2 jours, avec un formateur certifié.

### 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

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de :

- Définir ce qu'est l'auto-empathie
- Distinguer différentes formes d'écoute et reconnaître une écoute empathique,
- Trouver les besoins qui s'expriment à travers une critique, un jugement ou un reproche,

## 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
- Différencier l'écoute empathique et les autres attitudes d'écoute
- (Se) préparer à l'écoute empathique
- Repérer les différents niveaux d'expression de son interlocuteur-trice (verbale, para verbale et non verbale)
- Pratiquer l'écoute empathique silencieuse
- Pratiquer la reformulation sous forme de sentiments et de besoins

### Journée 2 :

- Définir les différents types de demande (connexion, reformulation et action)
- Formuler une demande d'action selon les critères CNV
- Formuler un remerciement selon les critères CNV
- Reformuler ses jugements (sur soi et sur les autres) en besoins
- Pratiquer l'auto-empathie au service de la relation
- Pratiquer l'auto-empathie au service de sa propre évolution
- 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](mailto: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
<b>240 € TTC</b>	<b>408 € TTC</b>	<b>840 € TTC</b>



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