

Les bases de la Communication NonViolente

Module 3 La pratique du 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.

*Le **MODULE 3** est l'occasion d'approfondir notre **intégration du processus CNV** et notre **pratique du dialogue**. En développant notre capacité à alterner entre **l'expression authentique** de ce qui se passe en nous et **l'écoute empathique** de ce que vit l'autre, nous commençons à acquérir une dextérité à vivre un **dialogue respectueux de soi et de l'autre** avec plus de fluidité. En outre, la possibilité d'explorer des situations difficiles ou bloquantes, de poser ses limites en exprimant un « **non** », permettra de faire un pas de plus dans notre pratique.*

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

- Avoir suivi le module 1 et 2 avec un formateur certifié en CNV

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 :

- Articuler les différents temps du dialogue pour dynamiser la coopération et entretenir la qualité relationnelle.
- Utiliser le processus de CNV pour maintenir un dialogue constructif avec autrui.
- Dire et entendre un NON en restant au service de la relation.
- Faire et recevoir un feed back selon le processus CNV.

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
- Distinguer les trois séquences du dialogue : empathie, auto-empathie et expression authentique
- Répartir équitablement les temps d'empathie, d'auto-empathie et d'expression authentique
- S'adapter à l'interlocuteur-trice (rythme du dialogue, niveau de langage) pour être au service de la relation
- Appliquer les 4 étapes du processus CNV pour maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord
- Dire NON en restant au service de la relation
- Entendre NON en restant au service de la relation

Journée 2 :

- Nommer et reconnaître les besoins respectifs en situation de désaccord
- Elaborer plusieurs stratégies alternatives avec son-sa interlocuteur-trice
- Retenir avec son-sa interlocuteur-trice une stratégie commune tenant compte des besoins de chacun-e
- (Se) préparer à donner ou recevoir du feed back
- Formuler un feed back selon le processus CNV
- 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 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



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