Programme de la formation

« Mieux communiquer pour mieux coopérer grâce à la CNV
Module 1/3 : Initiation à la Communication Non Violente »

Dates : du 18 et 19 mars 2021
Horaires à titre indicatif : 9h30 – 17h30
Lieu : Paris (lieu à déterminer)

Intervenante : Sylvie Coudret – certifiée en CNV et droit collaboratif - Coop CNV

Objectifs de la formation :

- Se sensibiliser à la CNV.
- Découvrir les 4 étapes du processus de la CNV : observations, sentiments, besoins, demandes.
- Définir la posture la plus adaptée à une situation donnée : auto-empathie, empathie ou expression authentique.

JOUR 1	
9h30-13h	**Ouverture de la formation** • Repérer ce qui entrave ou favorise la Communication • Expérimenter la place centrale de l'intention et de l'attention dans la communication • Identifier les réactions habituelles et leur fonction • Introduire les 4 étapes du processus de la Communication NonViolente
14h-17h30	**Découvrir et pratiquer les différentiations clés :** • Etape 1 : Observations/jugements-interprétations • Etape 2 : Sentiments/ « évaluations masquées » • Etape 3 : Besoins/stratégies • Etape 4 : Demande/exigence
JOUR 2	
9h30-13h	• Intégrer les critères clés des demandes claires : quelles conditions réunir pour que la demande soit entendue ? • Clarifier ce qui se passe en soi avec les 4 étapes du processus : première approche de l'auto-empathie • Expérimenter les 4 manières d'accueillir un message : première approche de l'empathie
14h-17h30	• Exprimer sa gratitude : première approche de l'expression authentique • Expérimenter la demande de connexion pour s'assurer de la qualité du lien avant de passer à l'action • S'exercer au processus à travers des situations réelles et professionnelles

L’animation des différents modules repose sur des méthodes pédagogiques variées permettant d’alterner entre acquisitions de savoirs théoriques et mises en pratique des connaissances acquises :

- Sessions d’exposés par la consultance
- Cas pratiques/mises en situation/Jeux de rôles
- Discussions/débats/échanges d’expériences (temps collectifs)

La formation est construite de manière à permettre aux personnes participantes d'être actrices de leur formation.

Un questionnaire d’évaluation de la formation en ligne (PC portable/Smartphone) sera à compléter sur place et un bilan oral, à chaud, aura lieu en fin de formation.