**Programme de la formation**

***« Mieux communiquer pour mieux coopérer grâce à la CNV***

***Module 1 : Initiation à la Communication Non Violente »***

Dates : du 21 et 22 avril 2022

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 bilan oral, à chaud, aura lieu en fin de formation.