

Programme de la formation

« Mieux communiquer pour mieux coopérer grâce à la CNV »

Module 2 : L'ouverture du dialogue

22 et 23 avril 2021

Module 3 : La pratique du dialogue

20 et 21 mai 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 :

- Maîtriser les 4 étapes du processus de la CNV : observations, sentiments, besoins, demandes.
- Favoriser la coopération et la construction de solutions satisfaisantes pour tous et toutes.

Module 2 : l'ouverture du dialogue 22 avril 2021	
9h30-13h	<p>Ouverture de la formation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilan des acquis (module 1 ou expérience antérieure) • L'auto-empathie (suite) : clarifier et approfondir ce qui se passe en soi avant de s'exprimer • Les différentes manières d'écouter et leurs rôles • Pratiquer l'écoute silencieuse et la reformulation
14h-17h30	<ul style="list-style-type: none"> • L'écoute empathique : exercices de base, voir ce qu'il y a de vivant dans les critiques et les jugements • Distinguer les besoins satisfaits dans l'urgence de ceux « à froid » pour une meilleure communication avec autrui • Faire des demandes claires sans exigence • Apprendre une manière simple et efficace d'exprimer son vécu
Module 2 : l'ouverture du dialogue 23 avril 2021	
9h30-13h	<ul style="list-style-type: none"> • -Les différentes manières de recevoir un message (suite) • L'auto-empathie, l'expression authentique et l'écoute empathique (suite) • Ecouter véritablement de ce qui se passe en l'autre et vérifier sa compréhension pour éviter les malentendus
14h-17h30	<ul style="list-style-type: none"> • Le dialogue en CNV : comment faciliter l'expression de chacun, afin de favoriser la coopération et le dialogue • Exprimer et recevoir des appréciations ou un feed-back positif afin de satisfaire les besoins de reconnaissance mutuelle et de davantage porter son attention sur ce qui va bien • Evaluation du stage en utilisant la CNV

Module 3 : La pratique du dialogue 20 mai 2021	
9h30-13h	Ouverture de la formation
	<ul style="list-style-type: none"> • Réviser les différenciations clefs de base, la « grammaire » de la CNV • Approfondir l'intention et l'attention de la CNV • Ecouter, observer ce qui se passe en nous (colère, jugements, interprétations) dans les moments où il nous est impossible de poursuivre le dialogue avec l'autre afin de pouvoir le débloquent
14h-17h30	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer le dialogue dans des jeux de rôle afin de dénouer des conflits. L'attention sera portée sur le rythme, l'alternance entre expression de soi et écoute de l'autre, et à l'intention : cherchons nous à convaincre, ou sommes-nous disposé·e·s à privilégier la qualité de la relation par rapport au résultat ?
Module 3 : La pratique du dialogue 21 mai 2021	
9h30-13h	<ul style="list-style-type: none"> • Accueillir un « non » et exprimer un « non » sans rompre le dialogue • Approfondir l'empathie et l'auto-empathie • Apprendre de nos blocages et de nos erreurs • Développer sa créativité pour la recherche de solutions dans des situations de conflits
14h-17h30	<ul style="list-style-type: none"> • Nourrir l'estime de soi et le plaisir de travailler en équipe en partageant de la reconnaissance. • Entretenir les acquis au quotidien • Evaluation de la formation avec la CNV

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.