**Programme de la formation**

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

**Module 2 : L’ouverture du dialogue Module 3 : La pratique du dialogue**

23 et 24 mai 2022 23 et 24 juin 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 :

* 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**  **23 mai 2022** | |
| **9h30-13h** | **Ouverture de la formation** |
| * 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** | * 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**  **24 mai 2022** | |
| **9h30-13h** | * -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** | * 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**  **23 juin 2022** | |
| **9h30-13h** | **Ouverture de la formation** |
| * + - 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 débloquer |
| **14h-17h30** | * 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**  **24 juin 2022** | |
| **9h30-13h** | * + - * 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** | * + - * 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 |

|  |
| --- |
| **Fin de la formation** |
| **Evaluation des connaissances et évaluation de la formation en ligne** |

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.