**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.