

## Programme de la formation

### « *Mieux communiquer pour mieux coopérer grâce à la CNV – Module 2 : L'ouverture du dialogue* »

Dates : 24 et 25 novembre 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 24 novembre 2022	
<b>9h30-13h</b>	<p><b>Ouverture de la formation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilan des acquis (module 1 ou expérience antérieure)</li> <li>• L'auto-empathie (suite) : clarifier et approfondir ce qui se passe en soi avant de s'exprimer</li> <li>• Les différentes manières d'écouter et leurs rôles</li> <li>• Pratiquer l'écoute silencieuse et la reformulation</li> </ul>
<b>14h-17h30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'écoute empathique : exercices de base, voir ce qu'il y a de vivant dans les critiques et les jugements</li> <li>• Distinguer les besoins satisfaits dans l'urgence de ceux « à froid » pour une meilleure communication avec autrui</li> <li>• Faire des demandes claires sans exigence</li> <li>• Apprendre une manière simple et efficace d'exprimer son vécu</li> </ul>
Module 2 : l'ouverture du dialogue 25 novembre 2022	
<b>9h30-13h</b>	<p><b>Revue des apprentissages de la veille</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -Les différentes manières de recevoir un message (suite)</li> <li>• L'auto-empathie, l'expression authentique et l'écoute empathique (suite)</li> <li>• Ecouter véritablement de ce qui se passe en l'autre et vérifier sa compréhension pour éviter les malentendus</li> </ul>
<b>14h-17h30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le dialogue en CNV : comment faciliter l'expression de chacun, afin de favoriser la coopération et le dialogue</li> <li>• 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</li> <li>• Evaluation du stage en utilisant la CNV</li> </ul>

## Fin de la formation

### Evaluation des connaissances et évaluation de la formation en ligne

L'animation de ce module 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.