FORMATION CNV

COMMUNICATION NON-VIOLENTE

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	✓ Être capable de repérer ce qui, dans notre manière de penser et de communiquer, génère de l'opposition ou, au contraire facilite la communication et de désamorcer les conflits ✓ Être capable de clarifier ce que nous vivons, notamment les enjeux ou besoins, et d'établir nos priorités parmi eux ✓ Être capable de s''exprimer de manière concise, avec des demandes claires ✓ Être capable de décoder l'agressivité d'autrui, c'est-à-dire ne pas la prendre contre soi de manière à garder le dialogue ouvert ✓ Être capable d'améliorer le climat social, familial, personnel, au sein de votre organisation et éviter la souffrance au travail ✓ Être capable de légitimer sa place au sein du groupe familial, associatif, professionnel
PUBLIC CONCERNE	Tout public
PRE-REQUIS	Aucun
DUREE DE LA FORMATION EFFECTIF ET MODALITES D'ORGANISATION DELAI D'ACCES	✓ Durée : 2 jours ✓ Effectif : 4 à 10 participants ✓ Délai d'accès : 24h minimum
LIEU DE FORMATION	Chez le client
MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES	✓ Exposé et documentation ✓ Cas pratique
PROFIL DU/DES FORMATEUR(S)	Tous nos formateurs maîtrisent les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations. Le formateur est désigné en fonction des plannings.
MOYENS TECHNIQUES	✓ Salle, ✓ Livret relatif à la catégorie ou à la formation,
MODALITES D'EVALUATION	○ Une attestation sera délivrée à toute personne qui aura suivi la formation d'une façon active et participative.
TARIF	✓ Nous consulter
ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES	Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation, sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.
CONTACT	✓ Service administratif : 03.25.73.58.85

La communication Non-violent (CNV) est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans la communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Cette approche favorise la coopération et la résolution de conflits.

LA CNV est une approche qui enrichit et potentialise les autres démarches professionnelles, personnelles, familiales de communication et/ou de management.

C'est une invitation à reconsidérer notre façon de nous exprimer, d'écouter et d'entrer en relation. Nous avons en effet tous expérimenté des manières authentiques d'être en relation avec nous-mêmes et avec les autres. Nous vivons également des situations moins satisfaisantes où nous sommes en conflit et doutons de notre capacité à trouver avec l'autre une relation harmonieuse et constructive.

La CNV nous propose dans ces situations **une trame** pour maintenir le dialogue ouvert et découvrir que les solutions aux conflits émergents de la **qualité du dialogue** et de la **sincérité de l'intention.**

LE PROGRAMME

CONTENU DE LA FORMATION

1er jour : LA CNV POUR SOI

- Découvrir les 4 temps de la CNV
- Identifier les obstacles à la communication
- Observer sa manière de communiquer
- Reconnaître les situations satisfaisantes et insatisfaisantes en matière de communication
- Distinguer ses sentiments
- Comprendre et clarifier
- Faire une demande

Validation des acquis : mise en situation selon les cas des participants

2ème jour : LA CNV AVEC L'AUTRE

- Les attitudes d'écoutes
- Recevoir des messages difficiles
- Développer ses techniques de reformulation
- Savoir dire non pour donner de la puissance au oui
- Différencier une demande d'un ordre
- Exprimer de la reconnaissance pour créer des relations durables
- Savoir dire non
    - Pourquoi dire non
    - Comment dire non
    - Les différents non

Validation des acquis : mise en situation selon les cas des participants

Pour les entreprises une 3ème journée de supervision peut être proposée à la demande, pour pratiquer sur des situations professionnelles.
(Entretien d'évaluation, d'évolution, d'embauche, réunion)