

**FORMATION CNV
COMMUNICATION NON – VIOLENTE**

▪ **Objectifs**

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.

▪ Durée : 14 heures soit 2 jours	▪ Nombre de stagiaires : 4 à 10 participants
▪ Lieu et horaires : à définir selon vos besoins	▪ Accessibilité : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap
▪ Tarif : sur demande	▪ Délai d'accès : 24 heures minimum

▪ **Public**

Tout public

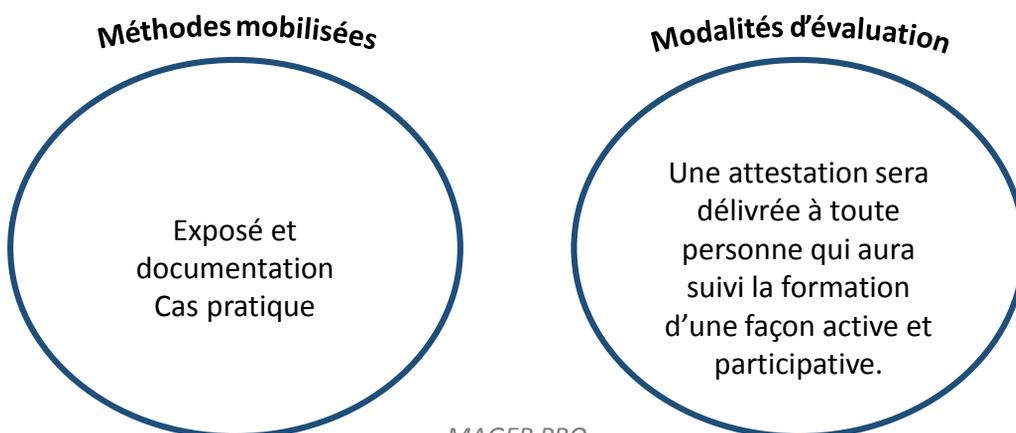
▪ **Prérequis**

Etre âgé de 18 ans minimum.

Savoir lire et parler la langue française.

▪ **Profil du ou des formateurs**

Tous nos formateurs maîtrisent les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.



MAGER PRO

Siège social : 1 Impasse du Marraud 10600 Barberey-Saint-Sulpice - 03 25 73 58 85

Agence de Reims : ZI Farman, 6 Rue André Rieg 51100 Reims - 03 26 86 32 50

Email : contact@magerpro.com - Site internet : www.magerpro.com

CONTENU PÉDAGOGIQUE

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

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)