

Les bases de la Communication Non Violente - 6 jours

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

ESPRIT D'ALLIANCE
Sandrine VERNIERE
06.84.20.04.74
sandrine.verniere@lacoopcnv.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller en insertion professionnelle
Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Aucun

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Cette formation permet au-à la stagiaire de développer ses compétences relationnelles et comportementales. A l'issue de ce module, le-la stagiaire sera capable de : ? Reconnaître les facteurs qui coupent et ceux qui facilitent la communication, ? Identifier les 4 étapes du processus CNV : observations, sentiments, besoins, demande, ? Différencier une observation et une interprétation, ? Différencier un sentiment et une évaluation masquée, ? Différencier un besoin et une stratégie, ? Différencier une demande et une exigence, ? Expérimenter le processus pour clarifier ce qui se passe en lui-elle, ? Expérimenter le processus pour exprimer ce qui se passe en lui-elle, ? Reconnaître les 4 façons de recevoir un message. ? Différencier l'écoute empathique et les autres attitudes d'écoute, ? Pratiquer l'écoute empathique silencieuse, ? Pratiquer la reformulation sous forme de sentiments et de besoins, ? Définir les différents types de demande (connexion, reformulation et action), ? Formuler une demande d'action selon les critères CNV, ? Formuler un remerciement selon les critères CNV, ? Reformuler ses jugements (sur soi et sur les autres) en besoins, ? Pratiquer l'auto-empathie au service de la relation, ? Pratiquer l'auto-empathie au service de sa propre évolution. ? Distinguer les trois séquences du dialogue : empathie, auto-empathie et expression authentique, ? Répartir équitablement les temps d'empathie, d'auto-empathie et d'expression authentique, ? Appliquer le processus de CNV pour maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord, Nommer et reconnaître les besoins respectifs en situation de désaccord, ? Elaborer plusieurs stratégies alternatives avec son-sa interlocuteur-trice, ? Retenir une stratégie commune tenant compte des besoins de chacun-e, ? Dire et entendre un NON en restant au service de la relation, ? Faire et recevoir un feed back selon le processus CNV, ? Utiliser le feed back au service de la performance individuelle et collective.

Contenu et modalités d'organisation

MATINEE 1 ? Reconnaître les facteurs qui entravent et ceux qui facilitent la communication ? Comprendre la place de l'intention et de l'attention dans la CNV ? Découvrir les 4 étapes du processus APRES MIDI 1 ? Différencier une observation et une interprétation ? Différencier un sentiment et une évaluation masquée ? Différencier un besoin et une stratégie MATINEE 2 ? Différencier une demande et une exigence ? Clarifier ce qui se passe en soi, 1ère approche de l'auto-empathie ? Exprimer ce qui se passe en soi, 1ère approche de l'expression authentique APRES MIDI 2 ? Reconnaître les 4 façons de recevoir un message ? Etablir un lien par une demande de connexion ? Expérimenter le processus MATINEE 3 ? Différencier l'écoute empathique et les autres attitudes d'écoute ? (Se) préparer à l'écoute empathique ? Repérer les différents niveaux d'expression de son interlocuteur-trice (verbale, para verbale et non verbale) APRES MIDI 3 ? Pratiquer l'écoute empathique silencieuse ? Pratiquer la reformulation sous forme de sentiments et de besoins ? Choisir le-la bon-ne interlocuteur-trice avant de faire sa demande MATINEE 4 Définir les différents types de demande (connexion, reformulation et action) ? Formuler une demande d'action selon les critères CNV ? Formuler un remerciement selon les critères CNV APRES MIDI 4 ? Reformuler ses jugements (sur soi et sur les autres) en besoins ? Pratiquer l'auto-empathie au service de la relation ? Pratiquer l'auto-empathie au service de sa propre évolution MATINEE 5 ? Distinguer les trois séquences du dialogue : empathie, auto-empathie et expression authentique ? Répartir équitablement les temps d'empathie, d'auto-empathie et d'expression authentique ? S'adapter à l'interlocuteur-trice (rythme du dialogue, niveau de langage) pour être au service de la relation APRES MIDI 5 ? Appliquer les 4 étapes du processus CNV pour maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord ? Dire NON en restant au service de la relation ? Entendre NON en restant au service de la relation MATINEE 6 ? Nommer et reconnaître les besoins respectifs en situation de désaccord ? Elaborer plusieurs stratégies alternatives avec son-sa

...
Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**
Commentaires sur la parcours personnalisable **9h30-18h00**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00323666	du 26/06/2023 au 01/07/2023	Artigues-près-Bordeaux (33)	ESPRIT D'ALLIANCE		Non éligible	FPC