

Programme de formation

Écouter et se faire entendre avec La Communication Non Violente - (CNV)

Objectifs :

Dans un monde professionnel où les relations interpersonnelles sont cruciales et la sensibilité aux formes de violences de plus en plus forte, la Communication Non Violente (CNV) émerge comme un outil indispensable. Cette formation répond à la nécessité croissante de cultiver des interactions respectueuses, empathiques et constructives au sein des équipes de travail et avec les partenaires extérieurs. Elle permet de réduire les risques de mauvaises interprétations de gestes et de paroles.

A l'issue de cette formation les participants seront en mesure de :

- identifier les principes fondamentaux de la Communication Non Violente
- augmenter leurs capacités de communication avec leurs interlocuteurs en développant une communication basée sur la clarté, le respect et la coopération
- entendre les émotions et les besoins comme des leviers de motivation des personnes et des équipes pour favoriser un climat de confiance et d'écoute mutuelle.
- repérer les situations de désaccord et de tension pour les transformer en opportunités de dialogues
- pratiquer l'expression authentique et l'écoute empathique pour développer une communication interpersonnelle qui favorise l'implication et l'engagement de chacun

A l'issue de cette formation, la structure ou le service sera en mesure d'optimiser le climat social et la productivité en favorisant une communication authentique et bienveillante entre ses membres ou avec les usagers et partenaires.

Publics et prérequis :

Cette formation s'adresse à tout professionnel désireux de développer sa qualité de communication interpersonnelle et qui souhaite établir des relations humaines basées sur l'écoute mutuelle et l'expression authentique.

Pas de prérequis.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

La formation est construite de manière à permettre aux personnes d'être auteures de leur évolution à travers des exercices en lien avec leurs situations professionnelles.

La pédagogie proposée est basée sur la pratique, à l'aide d'exercices et de jeux de rôle en groupe et sous-groupes.

Elle est complétée par des apports théoriques.

Durée :

14 heures.

Programme :

Au cours de cette formation seront notamment abordées les thématiques suivantes :

S'approprier les bases du processus de CNV
connaître le contexte d'émergence de la CNV par Marshall Rosenberg
repérer les attitudes qui ouvrent la communication et celles qui l'altèrent
découvrir les 4 étapes du processus : Observation, Sentiment, Besoin, Demande

Connaître les différenciations clés en CNV
différencier observations et interprétation
discerner sentiments et jugements masqués
différencier besoins et stratégie
distinguer les demandes claires des exigences

Expérimenter le processus pour soi
s'appuyer sur les ressentis corporels
clarifier ce qui se passe en soi
traduire les jugements et évaluations en besoins

Dialoguer et écouter avec authenticité
connaître les 4 manières d'entendre un message
écouter avec empathie ce qui se passe en l'autre
exprimer avec authenticité ce qui se passe en soi
apprendre à donner des feed-back

Validation des acquis et évaluation :

La méthode pédagogique est centrée sur des allers et retours entre contenus théoriques et questionnements en rapport avec la situation professionnelle des stagiaires. En conséquence, la validation par la formatrice des acquis de la formation, de la compréhension des questions abordées et de l'évolution des compétences se fait tout au long de l'action par un système de questions/réponses, d'exercices, de questionnaires et d'échanges entre les participants et la formatrice.

Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l'issue du module.

Documentation :

Chaque stagiaire reçoit un livret comprenant :

- un rappel des principaux éléments théoriques, des listes de vocabulaire, des schémas des fiches techniques permettant de s'exercer seul à l'aide d'exercices concrets
- une feuille de route de fin de formation
- une bibliographie mise à jour et des suggestions de site web.