

STRATEGY SCENARISTS

35 rue de Chanzy

75011 Paris

Email : contact@ahimsa-academy.org

Tel : +33610700422



"La colo CNV "

Un expérience pour vivre la CNV en l'apprenant.. ou l'inverse !

5 MOIS // 5 WEEK-ENDS // 1 GROUPE PERENNE // 1 MEME ECOLIEU// 2 SOIREES EN LIGNE

La formation a pour objectif de faire découvrir un mode de communication constructif, basé sur la conscience des besoins, qui favorise la collaboration et adapté aux environnements de travail des participants.

Durée: 70.00 heures (10.00 jours)

Profils des apprenants

- Cette formation s'adresse à tout-e professionnel-le i occupe une fonction ou un rôle impliquant des relations interpersonnelles. Elle nourrira aussi les personnes dans leur vie personnelle et leurs engagements citoyens.

Prérequis

- Aucun prérequis

Accessibilité et délais d'accès

Nous avons à cœur de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap. Si vous êtes dans cette situation, merci de nous consulter au préalable afin d'aménager l'accès, le contenu et le support de formation à vos besoins. N'hésitez pas à contacter Emilie Chapuis, référente handicap : contact@ahimsa-academy.org

Qualité et indicateurs de résultats

Depuis début 2024, 36 stagiaires formées, 100% répondent oui à la question "recommanderiez-vous cette formation ?"

Objectifs pédagogiques

- Appréhender les éléments de base du processus de CNV pour instaurer des relations professionnelles de qualité : Identifier l'intention et les 4 étapes du processus CNV et les 3 temps du dialogue constructif
- Expression authentique : Expliciter ce qui se passe en soi avec les éléments de base du processus de CNV pour s'engager avec clarté dans un dialogue professionnel
- Empathie : Utiliser l'écoute empathique pour comprendre les besoins de l'autre dans un contexte professionnel
- Auto-Empathie : Utiliser l'auto-empathie pour comprendre ses besoins et offrir à ses partenaires professionnels une présence responsable.
- Articuler les différents temps du dialogue (auto-empathie, empathie et expression authentique) pour dynamiser la coopération et maintenir un dialogue professionnel constructif avec autrui, y compris en situation de désaccord de stress ou tension
- Formuler des demandes, appréciation, feedbacks, refus et remerciements avec le processus CNV pour soutenir la coopération, la cohésion d'équipe et la qualité de vie au travail
- Augmenter sa capacité à prendre soin de soi et de ses besoins, pour améliorer son bien-être et sa performance au travail : auto-empathie, médiation de conflits intérieurs...

Contenu de la formation

- **MODULE 1 / INTRODUCTION A LA COMMUNICATION NONVIOLENTE**
 - Reconnaître les facteurs qui coupent et ceux qui facilitent la communication
 - Identifier l'intention et les 4 étapes du processus CNV : observations, sentiments, besoins, demande

STRATEGY SCENARISTS | 35 rue de Chanzy Paris 75011 | Numéro SIRET : 80829100900039 |
Numéro de déclaration d'activité : 11756489675 (auprès du préfet de région de : Ile de France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

STRATEGY SCENARISTS

35 rue de Chanzy

75011 Paris

Email : contact@ahimsa-academy.org

Tel : +33610700422



- Différencier une observation et une interprétation
 - Différencier un sentiment et une évaluation masquée
 - Différencier un besoin et une stratégie pour le nourrir
 - Différencier demande et exigence
 - Reconnaître les 4 façons de recevoir un message désagréable
- **MODULE 2 / DECOUVRIR ET TRAVAILLER SA PROPRE POSTURE DE COMMUNICATION**
 - 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
 - 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 et de sa propre évolution
- **MODULE 3 / OUVERTURE AU DIALOGUE AVEC LA CNV**
 - Distinguer les trois séquences du dialogue : empathie, auto-empathie et 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
- **MODULE AUTO-EMPATHIE : « L'auto-empathie, vers une présence responsable »**
 - Traduire ses jugements et comportements en sentiments et en besoins
 - Accueillir en auto-empathie un conflit intérieur
 - Transformer ses exigences en demandes, en prenant conscience du besoin sous-jacent
 - S'exprimer avec authenticité : en conscience de ses besoins
- **MODULE GRATITUDE : « La puissance de la gratitude et des appréciations »**
 - Faire et recevoir un feed back selon le processus CNV
 - Différencier la gratitude sincère et le compliment, le besoin d'appréciation de la recherche d'approbation
 - Formuler des appréciations, de la gratitude à autrui de manière simple et sincère
 - Formuler des demandes d'appréciations pour nourrir son besoin de reconnaissance
 - Se donner de la reconnaissance et ainsi nourrir l'estime de soi et l'autonomie

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Emilie Chapuis, formatrice en CNV certifiée du CNVC®

Cathy Faidix, formatrice en CNV certifiée du CNVC®

Ressources pédagogiques et techniques

- Des séquences favorisant l'engagement des stagiaires, la mémorisation et la compréhension : Expérimentation, collecte des apprentissages issus de cette expérimentation, apports théoriques par les formatrices
- Des analyses et études de cas issus des expériences des stagiaires
- Des exercices pratiques de découverte, des jeux de rôles et des mises en situation
- Un support sera distribué à la fin de chaque module, contenant une bibliographie de livres et de vidéo et des propositions de pratiques à poursuivre
- Bibliothèque et prêt de livres tout au long des 5 mois
- Jeux pédagogiques

STRATEGY SCENARISTS

35 rue de Chanzy

75011 Paris

Email : contact@ahimsa-academy.org

Tel : +33610700422



Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Évaluation des acquis des stagiaires

- Le stagiaire remplit en amont de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation de ses compétences. Il permet à l'apprenant d'entrer en contact avec les objectifs pédagogiques et d'exprimer ses attentes.
- Les formateur-trices évaluent les acquis de chaque stagiaire au cours de la formation (mises en situation) et indiquent si les compétences visées sont « acquises », « en cours d'acquisition » ou « non acquises » par chacun.e
- Une auto-évaluation des participants est proposé à la fin de chaque module. Evaluation formative, elle vise à ancrer les apprentissages

Évaluation de la qualité de la formation

- Une évaluation orale, par les participants, de la formation sera demandé à la fin de chaque module: ce feedback est à la fois une occasion de vivre la CNV (dire ses inconforts et ses célébration avec authenticité) et d'ajuster le contenu de la formation
- Un questionnaire de satisfaction « à chaud » est rempli à la fin de la formation par le stagiaire afin d'évaluer son niveau de satisfaction sur le contenu, la pédagogie, l'organisation et la logistique.
- Un questionnaire de satisfaction « à froid » est rempli 3 mois après la formation par les stagiaires.

Prix particulier: 1140.00 € TTC

Prix entreprise: 1800.00 € TTC

Prévoir en outre l'hébergement sur place : 25€ / nuit et par personne