

## M3Digital 2026 - Module 3 de CNV sur un parcours de 5 sessions en ligne

*Module 3 de CNV, tel que défini par les formatrices et formateurs de France certifié.es du CNVC*

**Durée:** 15.00 heures

### Profils des apprenants

- Cette formation s'adresse à tout-e professionnel-le qui occupe une fonction ou un rôle impliquant des relations interpersonnelles.

### Prérequis

- Module 2 de CNV auprès d'un formateur certifié.e du CNVC®, tel que défini par l'association Française des Formatrices Certifiées

### 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, nous sommes à votre écoute pour faciliter votre formation. Référente handicap : contact@ahimsa-academy.org

### Objectifs pédagogiques

- Distinguer les trois phases du dialogue : empathie, auto-empathie et expression authentique
- Utiliser avec discernement et alterner les trois phases du dialogue en fonction du contexte
- S'exercer à l'expression authentique en s'adaptant à son interlocuteur (rythme du dialogue, niveau de langage) pour être au service de la relation
- Pratiquer le dialogue en nommant les besoins respectifs,
- Élaborer plusieurs stratégies alternatives avec son interlocuteur pour en retenir une qui tienne compte des besoins de chacun
- S'accorder avec son interlocuteur sur les conditions de suivi des engagements respectifs
- Utiliser les 4 composantes du processus CNV pour maintenir le dialogue avec son interlocuteur en situation de désaccord
- Dire NON en restant au service de la relation
- Entendre NON en restant au service de la relation
- (Se) préparer à donner ou recevoir un retour constructif (feed back)
- Formuler un retour constructif (feed back) selon le processus CNV
- Utiliser le retour constructif (feed back) au service de la performance (individuelle et collective )

### Contenu de la formation

- Session 1/5 de 2h50
  - Cadre d'apprentissage et faire du lien entre les participant.es
  - Utiliser avec discernement et alterner les trois phases du dialogue en fonction du contexte
  - Distinguer les trois phases du dialogue : empathie, auto-empathie et expression authentique
- Session 2/5 de 2h50
  - Pratiquer le dialogue en nommant les besoins respectifs,
  - Élaborer plusieurs stratégies alternatives avec son interlocuteur pour en retenir une qui tienne compte des besoins de chacun
  - S'accorder avec son interlocuteur sur les conditions de suivi des engagements respectifs
- Session 3/5 de 2h50
  - Utiliser les 4 composantes du processus CNV pour maintenir le dialogue avec son interlocuteur en situation de désaccord
  - Entendre NON en restant au service de la relation

# STRATEGY SCENARISTS

35 rue de Chanzy 75011 Paris  
Email : contact@ahimsa-academy.org  
Tel : +33610700422



- Session 4/5 de 2h50
  - Dire NON en restant au service de la relation
- Session 5/5 de 2h50
  - (Se) préparer à donner ou recevoir un retour constructif (feed back)
  - Formuler un retour constructif (feed back) selon le processus CNV
  - Utiliser le retour constructif (feed back) au service de la performance (individuelle et collective )

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

- Emilie Chapuis, formatrice CNV reconnue par ses pairs : certification 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 la formatrice
- 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 formation, contenant une bibliographie de livres et de vidéo et des propositions de pratiques à poursuivre
- Jeux pédagogiques

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

- Évaluation des acquis des stagiaires (1) Le stagiaire remplit en amont de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation de ses compétences. Cet auto-positionnement permet à l'apprenant de situer son niveau de compétences en lien avec les objectifs pédagogiques du programme et d'exprimer ses attentes. C'est également un moyen pour le formateur de prendre connaissance, en amont de la formation, du niveau de compétences de chacun et les attentes afin de préparer sa formation. (2) : Les formateur-trices évaluent durant la formation les acquis de chaque stagiaire, par des mises en situation, observations ou quiz et déterminent si les compétences visées au programme sont « acquises », « en cours d'acquisition » ou « non acquises » par chacun.e.
- Évaluation de la qualité de la formation (1) : Une évaluation orale, par les participants : ce feedback est à la fois une occasion de vivre la CNV (dire ses inconvénients et ses célébrations avec authenticité) et une façon de faire progresser le contenu de la formation (2) : 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.

Prix : à partir de 210 euros TTC