

COMMUNICATION NON VIOLENTE

- **Développer** sa présence, son assertivité et l'expression claire de ses besoins.
- **Renforcer** l'écoute active pour mieux comprendre et clarifier les échanges.
- **Accueillir** émotions et critiques pour en faire des opportunités de dialogue



Objectifs pédagogiques

- Comprendre la CNV
- Identifier les freins relationnels
- Utiliser le processus OSBD
- Pratiquer l'écoute active
- Accueillir émotions et critiques
- S'exprimer avec assertivité

Public Cible

- Toute personne qui souhaite créer des conditions d'échanges positives pour soi-même et pour les autres

Durée

- 2 jours (14 heures)

Accessibilité

- Pour les personnes en situation de handicap, en amont de la formation, nous contacter afin de déterminer les aménagements à adapter.
- Établissement de 5ème catégorie, accessible aux personnes en situations de handicap

Programme de la Formation

Module 1 : La relation, deux univers qui se rencontrent

- Définir la Communication Non Violente.
- Définir les principes de communication interpersonnelle : « La carte et le territoire », « Le modèle du monde »

Module 2 : Le corps et les émotions dans la communication

- Comprendre le rôle des émotions et du corps dans la communication
- Identifier le rôle du stress dans les problématiques relationnelles
- Apaiser son système nerveux pour gagner en lucidité

Module 3 : Bien comprendre, bien se comprendre grâce au « processus CNV »

- Identifier les freins d'une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations, distorsion, généralisation.
- Intégrer le processus de la CNV en 4 étapes : Observation, sentiments, besoin, demande.
- Pratiquer l'écoute active
- S'exprimer de façon juste et assertive

Informations Pratiques

- **Objectifs opérationnels de la formation** : Améliorer ses relations professionnelles, Prévenir les conflits, Installer un climat de confiance, Faciliter la coopération, Gérer les tensions relationnelles.
- **Tarif** : 545€ net de taxe / personne
- **Prérequis** : Avoir répondu au questionnaire préalable.
- **Modalités d'évaluation** : Évaluation en cours de formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions individuelles. Utilisation d'une grille d'auto-évaluation sur les 2 jours et/ou Quiz de fin.
- **Support de Cours** : Un support de cours complet sera remis à chaque participant.
- **Lieu** : Humanis Développement
- **Intervenant** : Karine Plagnard est coach professionnelle, consultante-formatrice et art-thérapeute clinicienne, spécialiste de l'assertivité et de l'accompagnement psychologique et mental.
- **Participants** : Toute personne qui souhaite créer des conditions d'échanges positives pour soi-même et pour les autres. Groupe de 3 à 8 personnes maximum.
- **Délais d'accès** : nous nous engageons à vous proposer des dates d'entrée en formation dans les 2 mois maximum qui succèdent à cette proposition.

Méthodes pédagogiques

La formation alternera entre des temps théoriques (déductif), des mises en situation et des exercices pratiques (inductif).

Afin de personnaliser les apprentissages, le contenu s'appuiera sur le vécu et l'expérience des apprenants.

