

Communiquer différemment pour faire passer ses messages avec la Communication Non Violente

Durée : 2 jours consécutifs ou non

Public : Toute personne souhaitant s'exprimer avec plus d'authenticité et d'efficacité grâce à la Communication Non Violente

1

Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, **les participants seront capables de :**

- **Communiquer de manière pragmatique** et efficace dans la **bienveillance et le respect** de soi et des autres
- **Renforcer ses capacités de communication** : écouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser
- Transformer les désaccords en **opportunités de dialogue**
- Développer des **relations professionnelles harmonieuses et efficaces**

Méthodes pédagogiques et moyens mis à la disposition des participants

- Chaque séquence de formation est organisée de la façon suivante :
 - Soit : **court apport théorique suivi d'une mise en pratique** (jeu de rôle oral, production d'un document, plan d'action individuel...)
 - Soit : **découverte par les participants d'un concept ou problématique** au moyen d'un temps de réflexion en sous-groupe, d'un autodiagnostic, d'un jeu de formation...puis, **échange en groupe plénier avec apport théorique**
- **Tours de table de début et fin de journée** avec des cartes ou photolangage
- Rédaction d'un **plan individuel d'actions** en fin de formation
- Chaque participant travaille à l'aide d'un **livret** qui permet la prise de notes et la préparation des mises en situation. Il comporte **les « essentiels » de la formation** et sert d'aide-mémoire à l'issue de la formation

Moyens techniques et d'encadrement :

Les moyens techniques mis en œuvre sont :

- Ordinateur,
- Vidéoprojecteur,
- Paper board, caméra
- Téléphone, Cartes de jeux
- Jeux digitaux

La formation sera assurée par **Muriel COCOGNE**, spécialisée en ressources humaines, qui intervient depuis 3 ans en animation de formation sur la communication orale et écrite et les ressources humaines.



Contenu détaillé

Jour 1

- ✓ **Découvrir l'intention du processus de Communication Non Violente**
 - Identifier son mode de communication préférentiel
 - Repérer nos habitudes de langage qui entravent la relation
 - Reconsidérer sa façon de s'exprimer, d'écouter et d'entrer en relation
 - Présentation des 4 étapes du processus : observer, exprimer un sentiment, identifier son besoin, formuler une demande

- ✓ **Exprimer son avis sans juger l'autre**
 - Savoir utiliser la 1^{ère} étape du processus : l'observation
 - Savoir distinguer un fait d'une opinion
 - Écarter interprétation et jugement de valeur

- ✓ **Formuler une critique constructive**
 - Savoir utiliser la 2^{ème} étape du processus : le sentiment
 - Découvrir la palette d'émotions
 - Savoir distinguer un sentiment d'une évaluation masquée
 - Répondre à une critique

Jour 2

- ✓ **Formuler un refus sans provoquer de tension**
 - Comprendre l'importance de savoir dire non et les conséquences de ne pas l'exprimer
 - Identifier les freins à oser dire non
 - Savoir utiliser la 3^{ème} étape du processus : le besoin

- ✓ **Oser présenter une demande claire, simple et réalisable**
 - Savoir utiliser la 4^{ème} étape du processus : la demande
 - Distinguer une demande générale d'une demande précise

- ✓ **Exprimer de la reconnaissance pour instaurer une relation durable**
 - Savoir formuler un feedback
 - Exprimer de l'appréciation, de la gratitude, dire « merci »
 - Apprendre à recevoir une appréciation sans gêne, ni fausse modestie

Suivi et évaluation de l'action

Au cours de la formation, les participants seront évalués par des mises en situation, des jeux de rôle ou des exercices d'autodiagnostic.

Les participants effectueront un travail d'autoévaluation en fin de formation, à l'issue de laquelle sera remise une attestation de fin de formation.

Le suivi de la présence des participants sera formalisé par une feuille d'émargement