

# S'écouter vraiment pour mieux coopérer (niveau 1)



"La CNV m'apparaît comme une clef essentielle pour comprendre comment les personnes peuvent générer de la violence dans leurs relations et leur posture ou, au contraire, favoriser le bien-être au travail et la performance collective" Françoise KOEHLER, 2014.

Pour mener à bien le projet de Terre de Liens dans toute sa complexité, les bénévoles et salariés sont tous amenés à travailler en relation avec d'autres personnes.

Ces situations de travail collectif, si elles constituent une grande richesse pour notre action, peuvent aussi amener à des désaccords, des tensions, de la souffrance. La pratique de la communication non violente peut permettre, dans ce contexte, de faire évoluer nos pratiques et d'améliorer les relations dans le travail collectif, dans l'intérêt de tous.

Ce programme fait partie de la rubrique : "4. Consolider le mouvement Terre de Liens pour le pérenniser" du catalogue de formation de Terre de Liens.

## Objectifs pédagogiques

- Analyser les situations de communication.
- Reconnaître et accueillir le stress, les jugements et les conflits comme des opportunités d'évolution.
- Repérer les attitudes qui font obstacle à la communication.
- Écouter une personne en lui permettant de trouver ses propres solutions.
- Formuler des demandes claires, adaptées aux besoins et efficaces.

## Contenu de la formation

- Jeux de présentation et de cohésion de groupe. Contrat de confiance.
- Pratique du dialogue empathique (dialogue des quatre chaises) sur des cas concrets réels, en grand groupe
  - Obstacles et moteurs dans la communication.
  - Connexion et coopération
  - Recevoir un message difficile à entendre (2 postures, 4 manières de répondre).
- Fonctions et limites du jugement et de l'interprétation.
  - Distinction entre interprétation et observation des faits
- Entraînement pratique : transformer des interprétations en observations. Définition et rôle des émotions. Responsabilité de soi, responsabilité collective.
- Définition et rôle des émotions. Responsabilité de soi, responsabilité collective.
  - Entraînement pratique : questionner son rapport aux émotions, accueillir les siennes et celles d'autrui.
- Définition et rôle des besoins humains fondamentaux.
  - Entraînement pratique : distinction entre besoins et stratégies
- Établir un lien avec l'autre en formulant une demande.
  - Entraînement en binôme : formuler différents types de demande.
- L'écoute empathique : conditions et limites.
  - Pratique de l'écoute en grand groupe, puis en binômes.

**Modalités pédagogiques :** Formation présentielle

**Durée:** 14.00 heures de formation, réparties en 2.00 jours(s)

### Profils des stagiaires :

- Tous publics - débutants



### Prérequis :

- Maîtrise courante de la langue française : compréhension de texte, rédaction de document de synthèse et expression orale permettant un dialogue fluide (niveau de français du CECRL : B2).

**Formateur.trice :** Clémence LATASTE, Formatrice sur le thème de la communication interpersonnelle et de la coopération

### Ressources pédagogiques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Apports théoriques basés sur l'expérimentation.
- Pédagogie participative, dans un climat de confiance.
- Entraînements sur des cas concrets issus des situations de terrain
- Approche ludique et vivante et jeux de cohésion de groupe
- Nombreux exercices en binôme ou trinôme.
- Livret pédagogique remis à chaque participant.

### Suivi de la formation et Evaluation des résultats :

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.

**Sanction de la formation :** Remise d'un certificat de réalisation de l'action de formation

## Prix de la formation

### Frais pédagogiques:

- Tarif pour un stagiaire salarié du réseau Terre de Liens : **700.00 € net**
- Tarif pour un stagiaire administrateur du réseau Terre de Liens : **700.00 € net**
- Tarif pour un stagiaire bénévole du réseau Terre de Liens : **0 €**
  
- Tarif pour un stagiaire hors du réseau Terre de Liens : **700.00 € net**

Pour les formations en présentiel, sauf cas particulier, les frais de repas seront refacturés en sus des frais pédagogiques.

Quelle que soit votre situation, le prix ne doit pas être un obstacle : contactez-nous pour étudier ensemble la solution la mieux adaptée à votre situation.

**Vous êtes en situation de handicap , contactez-nous pour étudier ensemble les adaptations à rechercher pour vous rendre cette formation accessible.**

**Pour connaître les dates et lieux de formation, et modalités d'inscription : contactez-nous par courriel : [formation@terredeliens.org](mailto:formation@terredeliens.org). Conditions générales de ventes disponibles sur simple demande.**

Document mis à jour le : 8 novembre 2021