

Mieux communiquer pour mieux coopérer grâce à la Communication Non-Violente (CNV)



Mise à jour 06.2024

Réf DPEO09A

Bien souvent, les situations d'inconfort nous coupent de la relation faute de savoir comment les communiquer tout en préservant le lien. Alors peut-on régulièrement éviter le conflit en ruminant ou en souffrant seul de ce qui dérange, ou encore s'exprimer sous forme de jugements et de reproches pour tenter de faire changer les choses ? La CNV s'applique, à travers un processus simple, à décoder dans les messages des autres les besoins qui les animent, derrière des propos ou des comportements qui nous dérangent au premier abord. Ainsi pouvons-nous entendre les jugements et reproches pour ce qu'ils sont réellement : l'expression tragique de besoins insatisfaits. Tout reproche étant en réalité une demande d'aide ou de connexion. Reconnaître le besoin qui se cache derrière permet une meilleure compréhension de ce que l'on vit ou ce que vit l'autre et ainsi dépasser les situations inconfortables voire de conflit pour retrouver un espace de créativité, de co-création et de coopération, dans le respect des besoins de chacun.

Compétences visées

- ❖ Développer sa capacité à communiquer pour mieux coopérer, dans le respect de ses propres besoins et de ceux de ses collaborateurs.

Objectifs de la formation

- ☞ Identifier les obstacles à la communication.
- ☞ Mieux connaître ses besoins pour mieux communiquer.
- ☞ Formuler des demandes respectueuses de ses besoins et de ceux des autres.
- ☞ Augmenter ses chances d'être entendu dans ses besoins.
- ☞ Dépasser les conflits et nouer des liens de confiance.
- ☞ Savoir dire et entendre un « non ».
- ☞ S'exprimer sans agresser et augmenter ses chances d'être entendu.

Contenu

1. La CNV pour se relier à l'autre et développer son pouvoir d'agir

- Intentions et présupposés de la CNV
- Les quatre placements de l'attention
- Les différentes clés pour entrer dans l'écoute bienveillante
 - Observation/jugement
 - Sentiment/évaluation masquée
 - Besoin/stratégies
 - Demande/exigence

2. Clarifier ce qu'il se passe en soi pour mieux se comprendre et se faire comprendre

- Apprendre à reconnaître ses émotions et ses ressentis
- Apprendre à reconnaître ses besoins

3. Développer une écoute empathique pour entretenir un climat de bienveillance dans les relations interpersonnelles

- Les quatre manières de recevoir un message
- Différencier l'empathie en CNV des autres manières d'écoute (conseil, sympathie...)
- Recevoir de l'empathie
- Donner de l'empathie

4. S'exprimer de façon authentique pour dépasser l'inconfort

- Exprimer ce qu'il se passe en soi
- Exprimer la gratitude
- Exprimer l'inconfort

5. Apprendre à formuler une demande pour déployer sa capacité d'agir en tenant compte de ses besoins et de ceux des autres

- Établir un lien avec l'autre en formulant une demande
- La danse du dialogue
- Entendre et exprimer un « non »



Public
Toute personne désireuse de développer ses compétences relationnelles avec la communication non violente



Pré-requis
Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



Durée
2 jours, soit 14 h (en présentiel)



Formateur(trice) presentti(e)
Formateur(trice) spécialisé(e) en communication non violente



Nombre de participants (intra)
De 2 à 12 personnes



Matériel nécessaire
Ordinateur et vidéoprojecteur

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Exercices pratiques
- Diaporama (Transmis après la formation)
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès

De 2 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ?
d'un devis ?
Vous êtes en situation de handicap ?
Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap
Référente pédagogique et numérique
Aurélie Fauchet et Claire Royer
Assistantes administratives

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

