



# Programme de Formation

## CONSTRUIRE UNE RELATION BIENVEILLANTE L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

### CONTACT

Gwenaël Masson  
C'COM-Formation et Médiation  
9B rue de l'aulne 29290 Saint-Renan  
06.98.27.45.34  
[g.masson@ccom-formation.fr](mailto:g.masson@ccom-formation.fr)  
[www.ccom-formation.fr](http://www.ccom-formation.fr)

# CONSTRUIRE UNE RELATION BIENVEILLANTE

## L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

### L'intention de la formation

Construire des relations basées sur l'authenticité, la responsabilité et la bienveillance.  
 Développer une relation bienveillante avec soi et les autres.  
 Développer sa capacité à écouter les autres au-delà de nos jugements et pré-jugés, avec empathie.

### Les objectifs de formation

-  Traduire ses jugements et interprétations à l'aide du processus de Communication Bienveillante
-  Écouter une personne avec empathie en utilisant le processus Communication Bienveillante.

| DURÉE                   | PUBLIC                                                                             | PRÉ-REQUIS              |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 2 jours, soit 14 heures | Toute personne désirant développer un nouveau mode de relation et de communication | Avoir suivi le module 1 |

### PROGRAMME

#### Traduire ses jugements et interprétations en un message construit selon les étapes de la CNV

- Nommer les observations en lien avec le jugement ou l'interprétation
- Identifier les évaluations masquées et les traduire en sentiment « réel »
- Reconnaître les besoins derrière les stratégies
- Exprimer une « traduction » de son jugement / interprétation selon le processus de Communication Bienveillante

#### S'exprimer à l'aide du processus de Communication Bienveillante

- Exprimer son vécu à l'aide du processus
- Identifier les différents types de demandes et leurs différents impacts dans la relation
- Préciser les caractéristiques importantes d'une demande

#### Écouter une personne avec empathie en utilisant le processus de Communication Bienveillante

- Pratiquer l'auto-empathie pour vérifier sa disponibilité à l'écoute
- Utiliser la reformulation pour écouter son interlocuteur avec empathie

## MODALITES DE MISE EN ŒUVRE

### Locaux de formation

- Saint-Renan dans les locaux de C'Com Formation et Médiation (*les modalités d'accès et toutes l'information utiles sur le lieu de formation sont dans le livret d'accueil qui vous est fournis avec votre invitation à la session de formation*)
- Locaux de l'entreprise à sa demande (*uniquement en Bretagne et principalement dans le Finistère*) (*si la salle proposée répond à des critères en terme d'espace de circulation, de luminosité naturelle et d'aération permettant de vivre une agréable formation et ainsi optimiser la disponibilité mentale et physique de chacun pour la formation*)

### Matériel nécessaire

- Chaque participant apporte son matériel de prise de notes (stylos, cahier, ...)

### Durée de formation

2 jours, soit 14 heures

### Horaires :

9h00 - 12h30 / 13h30 - 17h00

### Délai d'accès :

12 semaines

### Vérification des pré-requis

Un entretien téléphonique sera réalisé avec chaque stagiaire pour vérifier les pré-requis demandés.

### Prise en compte du handicap

Si vous êtes concerné par une situation de handicap, merci de m'en faire part le plus tôt possible afin de vérifier ensemble l'adéquation et les ajustements possibles ou non de la formation.

### Règlement intérieur et conditions générale de vente

Le règlement intérieur, les conditions générales de vente et la notice d'utilisation de l'extranet sur lequel seront mis les supports pédagogiques sont consultables dans le **livret d'accueil** disponible sur notre site internet : [www.ccom-formation.fr](http://www.ccom-formation.fr)

## TARIFS EXONERES DE TVA

### Formation en INTER

Particulier 300 € Net de taxes / stagiaire

Entreprise : 600 € Net de taxes / stagiaire

**Si une session est programmée (voir dates sur mon site internet) :** Inscrivez-vous directement depuis mon site internet [www.ccom-formation.fr](http://www.ccom-formation.fr) ou contactez-moi directement par mail à l'adresse suivante : [g.masson@ccom-formation.fr](mailto:g.masson@ccom-formation.fr)

## Formation en INTRA

Contactez-moi pour me demander un devis

### METHODES ET ORGANISATION PEDAGOGIQUES

- Méthodes interactives prenant appui sur les activités et les différents vécus des participants.
- Alternance d'apports théorique (méthodes expositive et démonstrative) et de méthodes actives, ludiques et participatives avec des travaux en sous-groupe, des mises en situation, et des jeux de rôles.
- Les différents formats de travail proposés en groupe et sous-groupes de différentes tailles en fonction des exercices, permettent un accompagnement pédagogique au plus près des besoins des apprenants.
- Le contenu de la formation pourra être adapté dans une certaine mesure par le formateur pour répondre au mieux aux besoins des stagiaires identifiés en amont et au début de la formation.

### Supports pédagogiques

- Fiche technique sur le processus de CNV et le vocabulaire émotionnel, vocabulaire des besoins
- Support de formation reprenant toutes les notions les plus importantes abordées et les techniques de communication et leurs effets dans la relation.
- Support de présentation utilisé lors des synthèses théoriques.
- Vidéos pour présenter et appuyer et renforcer les apprentissages.

### Evaluation de la formation

- Questionnement oral au fur et à mesure de la formation
- Travaux en sous-groupe et débriefing permettent d'évaluer / situer les apprenants dans leurs apprentissages
- QCM de validation des acquis en fin de formation.
- Une attestation individuelle de formation vous sera délivrée en fin de formation

### Le formateur



#### Gwenaël MASSON

- Formateur professionnel d'adultes certifié.
- Formé à la CNV (créée par Marshall Rosenberg)
- Médiateur par la Communication NonViolente