

Formation CNV, Faciliter ses relations avec la Communication Non Violente

Présentation

Cette formation vous apprendra à se comprendre au delà des différences, d'établir des relations où l'on s'écoute quand on se parle, et permet de vivre la coopération plutôt que la compétition dans nos échanges

Durée : 14,00 heures (2 jours)

Tarif INTRA : Nous consulter

Objectifs de la formation

- Prendre conscience des impacts de son mode de communication
- Découvrir les bases de la communication non violente
- Intégrer progressivement la CNV pour communiquer de manière pragmatique et efficace dans la bienveillance, le respect de soi et des autres.
- Développer dans son quotidien et dans sa pratique éducative des relations harmonieuses et constructives.
- Savoir poser le cadre, définir les exigences et faire respecter ses besoins, en transformant les désaccords en opportunités de dialogue et de co-construction.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Public

Toute personne souhaitant se sensibiliser aux techniques de communication pour maintenir des relations positives en toutes circonstances.

Programme de la formation

Identifier son propre fonctionnement

- Découvrir son propre mode relationnel (En situations classiques et conflictuelles)



- Repérer des habitudes de langage et des impacts dans nos relations.
- Reconsidérer sa façon de s'exprimer, d'écouter et d'entrer en relation

Les bases de la CNV

- Identifier les critères d'une relation respectueuse de soi et de l'autre
- Découvrir des intentions de bases de la CNV
- Les 4 phases de la CNV : Observer, Exprimer des sentiments, Identifier son besoin, Formuler une demande
- Différencier avec : jugements / évaluations masquées / stratégies / exigences

L'ouverture au dialogue

- Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres (centrages, gratitude, empathie et assertivité)
- Les 4 manières de recevoir un message
- La danse du dialogue : parler de cœur à cœur
- Gestion des émotions et expression du ressenti pour exprimer ce qui se passe en nous

Mise en pratique

- Pratique du dialogue avec l'attention portée au rythme
- Exprimer un remerciement
- Établir un lien avec l'autre en formulant une demande (assertivité)
- Entendre et exprimer un « non »
- Bilan de la formation et évaluation des apprentissages.

Organisation

Formateur

Les formateurs de Docaposte Institute sont des experts de leur domaine, disposant d'une expérience terrain qu'ils enrichissent continuellement. Leurs connaissances techniques et pédagogiques sont rigoureusement validées en amont par nos référents internes.

Moyens pédagogiques et techniques

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique contextualisées.

- Progression pédagogique structurée, de la compréhension à la mise en œuvre opérationnelle.
- Pédagogie immersive favorisant une mise en application immédiate des compétences.
- Formation interactive et participative s'appuyant sur des ateliers pratiques, études de cas et échanges collectifs (+ 60 % du temps de formation.)
- Séquences pédagogiques rythmées et évaluations formatives régulières pour renforcer l'ancrage des apprentissages.
- Supports de cours, ressources documentaires et références mis à disposition par le formateur

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

En amont de la formation *(évaluation en ligne dans l'extranet apprenant)*

- Recueil des besoins et des attentes des participants.
- Auto-positionnement permettant d'évaluer le niveau initial des apprenants.

Tout au long de la formation

- Évaluations continues réalisées par le formateur à travers des questions orales, exercices, QCM, études de cas et mises en situation pratiques.

À l'issue de la formation *(évaluations en ligne dans l'extranet apprenant)*

- Auto-positionnement afin de mesurer l'acquisition des compétences visées.
- Validation de l'acquisition des compétences par le formateur
- Questionnaire de satisfaction « à chaud » à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction "à froid", 45 jours après la formation afin d'évaluer l'ancrage des acquis et leur mise en application en situation professionnelle.

Accessibilité

Nos formations peuvent être adaptées à certaines conditions de handicap. Nous contacter pour toute information et demande spécifique.