Donner et recevoir un feedback - L'intérim Solidaire

Contenu de la formation :

La formation Communication Non Violente est l'occasion de découvrir les bases et l'intention du processus de la Communication Non Violente. Nous développons notre capacité à clarifier ce qui se passe pour nous (c'est-à-dire à être en « auto-empathie ») et à exprimer des feedbacks à l'autre. En développant notre capacité à alterner entre l'expression authentique de ce qui se passe en nous et l'écoute empathique de ce que vit l'autre, nous commençons à acquérir une dextérité à vivre un dialogue respectueux de soi et de l'autre avec plus de fluidité. En outre, la possibilité d'explorer des situations difficiles ou bloquantes, de poser ses limites en exprimant un « non », permettra de faire un pas de plus dans notre pratique.
Grâce à une pédagogie alternant échanges en grand groupe et expérimentation en petits groupes, il permet le co-apprentissage grâce aux partages d'expérience et aux mises en situation sur la base d'exemples apportés par les participants.

Formateur·rice(s) :

- Sarah Bouhafs

Objectifs visés

- Identifier les 4 étapes du processus CNV : observations, sentiments, besoins, demande
- Faire et recevoir un feed back selon le processus CNV
- Différencier une observation et une interprétation
- Différencier un sentiment et une évaluation masquée
- Différencier un besoin et une stratégie
- Différencier une demande et une exigence
- Pratiquer l'écoute empathique silencieuse
- Pratiquer la reformulation sous forme de sentiments et de besoins
- Pratiquer l'auto-empathie au service de la relation

Méthodes d'évaluation

- Jeu de rôle / Simulation
- Quiz
- Cas pratique

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Arrivée et présentation des participants et du formateur
- Séance d'introduction à la journée (pensée positive, introspection, éveil pédagogique, jeux)
- Présentation du bilan 2023 et les projets 2024
- Repas
- Processus Communication Non Violente
- Utiliser le feed back au service de la performance individuelle et collective
- Expérimenter le processus pour clarifier ce qui se passe en vous
- Appliquer le processus de CNV pour maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord

Informations complémentaires

Durée : 7 heures de formation sur 1 jour

Pré-requis :

Public concerné : Toute personne souhaitant se former à la Communication Non Violente en vue de mettre en pratique les enseignements appris dans la sphère personnelle et professionnelle. Toute personne ou professionnel souhaitant acquérir des compétences dans le domaine de la communication et des relations interpersonnelles.

Tarif 5 300,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI)