

# Formation Communication NonViolente

Les deux jours d'initiation à la Communication Non Violente sont 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 :** Sarah Bouhafs

## Objectifs visés

- Identifier les 4 étapes du processus CNV : observations, sentiments, besoins, demande
- Différencier un sentiment et une évaluation masquée
- Différencier un besoin et une stratégie
- Différencier une demande et une exigence
- Appliquer le processus de CNV pour maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord
- Différencier une observation et une interprétation
- Différencier une demande et une exigence
- Faire et recevoir un feed back selon le processus CNV
- 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

- Quiz
- Cas pratique

## Déroulé pédagogique

### Journée 1

- Processus Communication Non Violente
- Utiliser le feed back au service de la performance individuelle et collective

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)

Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : [contact@tousformateurs.fr](mailto:contact@tousformateurs.fr)

290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France

SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État

## Journée 2

- 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 :** 12 heures de formation sur 2 jours

**Pré-requis :** Pas de 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. Tout parent souhaitant ajouter des outils à sa palette de pédagogie alternative. Toute personne ou professionnel souhaitant acquérir des compétences dans le domaine de la communication et des relations interpersonnelles.

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)

Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : [contact@tousformateurs.fr](mailto:contact@tousformateurs.fr)

290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France

SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État