Les bases de la Communication NonViolente - Module 3

Cette formation permet de développer une communication qui favorise la coopération dans son environnement professionnel, contribue à une efficacité individuelle et collective.

Elle s'appuie sur le processus de Communication NonViolente (CNV).

· **Optimiser ses capacités de communication avec ses interlocuteurs quels que soient leur place et statut dans la structure, en conjuguant confiance, clarté, respect et efficacité.**

· **Développer une attitude responsable et proactive dans les relations professionnelles**

· **Construire et maintenir des relations constructives avec ses équipes, collègues, supérieurs hiérarchiques…**

Le module 3 vise l'acquisition des compétences suivantes :

· Articuler les différents temps du dialogue pour dynamiser la coopération et entretenir la qualité de vie au travail,

· Utiliser le processus de CNV pour maintenir un dialogue professionnel constructif avec autrui en situation de désaccord,

· Renforcer son aptitude à donner et recevoir du feed back pour améliorer la performance individuelle et collective au travail.

A l'issue de ce module, le-la stagiaire sera capable de :

· Distinguer les trois séquences du dialogue : empathie, auto-empathie et expression authentique,

· Répartir équitablement les temps d'empathie, d'auto-empathie et d'expression authentique,

· Appliquer le processus de CNV pour maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord,

· Nommer et reconnaître les besoins respectifs en situation de désaccord,

· Elaborer plusieurs stratégies alternatives avec son-sa interlocuteur-trice,

· Retenir une stratégie commune tenant compte des besoins de chacun-e,

· Dire et entendre un NON en restant au service de la relation,

· Faire et recevoir un feed back selon le processus CNV,

- Utiliser le feed back au service de la performance individuelle et collective.

Contenu de la formation :

MATINEE 1

- Distinguer les trois séquences du dialogue : empathie, auto-empathie et expression authentique
- Répartir équitablement les temps d'empathie, d'auto-empathie et d'expression authentique
- S’adapter à l'interlocuteur-trice (rythme du dialogue, niveau de langage) pour être au service de la relation

APRES MIDI 1

- Appliquer les 4 étapes du processus CNV pour maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord
- Dire NON en restant au service de la relation
- Entendre NON en restant au service de la relation

MATINEE 2

- Nommer et reconnaître les besoins respectifs en situation de désaccord
- Elaborer plusieurs stratégies alternatives avec son-sa interlocuteur-trice
- Retenir avec son-sa interlocuteur-trice une stratégie commune tenant compte des besoins de chacun-e

APRES MIDI 2

- Se préparer au dialogue
- Pratique du dialogue selon le processus CNV

- Descendre jusqu'au besoin racine
- Gouter le besoin en plein

MATINEE 3

- Passer du 'ou' au 'et' en soi
- Passer du 'ou' au 'et' avec l'autre
- Pratiques corporelles pour intégrer la posture du 'et' dans le processus CNV

APRES MIDI 3

- Les 2 langues girafes : leur usage, leur intention et leur forme
- Différence entre 'pouvoir sur' et 'pouvoir avec'
- Bilan des apprentissages

Formateur·rice(s) :

- Stephan Crestani

Objectifs visés

- • Reconnaître les facteurs qui coupent et ceux qui facilitent la communication
- • Identifier les 4 étapes du processus CNV : observations, sentiments, besoins, demande,
- • 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,
- • Expérimenter le processus pour clarifier ce qui se passe en lui-elle,

Méthode d'évaluation

- Quiz

- • Expérimenter le processus pour exprimer ce qui se passe en lui-elle,
- • Reconnaître les 4 façons de recevoir un message.
- • Différencier l'écoute empathique et les autres attitudes d'écoute,
- • Pratiquer l’écoute empathique silencieuse,
- • Pratiquer la reformulation sous forme de sentiments et de besoins,
- • Définir les différents types de demande (connexion, reformulation et action),
- • Formuler une demande d'action selon les critères CNV,
- • Formuler un remerciement selon les critères CNV,
- • Reformuler ses jugements (sur soi et sur les autres) en besoins,
- • Pratiquer l’auto-empathie au service de la relation,
- • Pratiquer l’auto-empathie au service de sa propre évolution.
- • Distinguer les trois séquences du dialogue : empathie, auto-empathie et expression authentique,
- • Répartir équitablement les temps d'empathie, d'auto-empathie et d'expression authentique,
- • Appliquer le processus de CNV pour maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord,
- • Nommer et reconnaître les besoins respectifs en situation de désaccord,
- • Elaborer plusieurs stratégies alternatives avec son-sa interlocuteur-trice,
- • Retenir une stratégie commune tenant compte des besoins de chacun-e,
- • Dire et entendre un NON en restant au service de la relation,
- • Faire et recevoir un feed back selon le processus CNV,
- • Utiliser le feed back au service de la performance individuelle et collective.

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Articuler empathie, auto-empathie et expression authentique

- Dire et entendre NON sans rompre la relation

Journée 2

- Trouver des stratégies communes en situation de désaccord
- Pratiquer le dialogue CNV en profondeur

Journée 3

- Passer du ‘ou’ au ‘et’ : intégrer la posture CNV par le corps
- Pouvoir avec, langage girafe et intégration finale

Informations complémentaires

Durée : 21 heures de formation sur 3 jours

Pré-requis :

- Avoir suivi les modules 1 et 2 avec un.e formateurice certifié.e par le CNVC

Public concerné : Cette formation s’adresse à tout-e professionnel-le qui occupe un poste impliquant des relations interpersonnelles.

Tarif 1 518,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI) Indépendants et professions libérales : 639 € - Entreprises / Institutions : 3540 € TTC