# Les bases de la Communication NonViolente - Intra Modules 1/2 sur 2.5 jours

**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 1 vise l'acquisition des compétences suivantes :

· Appréhender les éléments de base du processus de CNV pour instaurer des relations professionnelles de qualité,

· Expliciter ce qui se passe en soi avec les éléments de base du processus de CNV pour s'engager avec clarté dans un dialogue professionnel,

· Appliquer les éléments de base du processus CNV pour initier un dialogue professionnel constructif avec autrui.

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

· 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,

· Expérimenter le processus pour exprimer ce qui se passe en lui-elle,

· Reconnaître les 4 façons de recevoir un message.

# Contenu de la formation :

**MATINEE 1**

- Reconnaître les facteurs qui entravent et ceux qui facilitent la communication
- Comprendre la place de l’intention et de l’attention dans la CNV
- Découvrir les 4 étapes du processus

**APRES MIDI 1**

- Différencier une observation et une interprétation
- Différencier un sentiment et une évaluation masquée
- Différencier un besoin et une stratégie

MATINEE 2
 Différencier une demande et une exigence
 Clarifier ce qui se passe en soi, 1ère approche de l’auto-empathie
 Exprimer ce qui se passe en soi, 1ère approche de l’expression authentique
APRES MIDI 2
 Reconnaître les 4 façons de recevoir un message
 Etablir un lien par une demande de connexion
 Expérimenter le processus
MATINEE 3
 Différencier l'écoute empathique et les autres attitudes d'écoute
 (Se) préparer à l’écoute empathique
 Repérer les différents niveaux d’expression de son interlocuteur-trice (verbale, paraverbale et non verbale)

**Formateur·rice(s) :**

| Objectifs visés | Méthode d'évaluation |
| --- | --- |

| | |
|---|---|
| • Reconnaître les facteurs qui coupent et ceux qui facilitent la communication<br>• Identifier les 4 étapes du processus CNV : observations, sentiments, besoins, demande,<br>• Différencier une observation et une interprétation,<br>• Différencier un sentiment et une évaluation masquée,<br>• Différencier un besoin et une stratégie,<br>• Différencier une demande et une exigence,<br>• Expérimenter le processus pour clarifier ce qui se passe en lui-elle,<br>• Expérimenter le processus pour exprimer ce qui se passe en lui-elle,<br>• Reconnaître les 4 façons de recevoir un message. | • Quiz |

# Déroulé pédagogique

## Journée 1

- Les bases de la communication consciente et du processus CNV
- Observer, ressentir, identifier : les distinctions fondamentales

## Journée 2

- De la demande à l'auto-empathie : premières pratiques d'authenticité
- Accueillir les messages et créer du lien

## Journée 3

- Se préparer à l'écoute empathique

# Informations complémentaires

**Durée :** 17.5 heures de formation sur 3 jours

**Pré-requis :**

- Sans pré requis pour le module 1, les modules (1, 2 et 3) de ce parcours sont progressifs. Pour participer au module supérieur, le stagiaire devra valider les modules précédents.

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