



# **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

- • 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.

## Méthode d'évaluation

- 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.