Introduction à la CommunicationNon-Violente

Cette formation de deux jours (soit 14 heures) est l'occasion de **découvrir les bases** et l'**intention du processus** de la Communication NonViolente. Venez découvrir et expérimenter la notion fondamentale de besoin humain et les mécanismes de fonctionnement de l'être humain qui vous permettront de mieux vous comprendre, de prendre du recul et d'identifier ce qui favorise ou entrave les relations.

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.

Contenu de référence :

- Découvrir l'intention du processus
- Repérer nos habitudes de langage qui entravent la relation
- Clarifier observation, sentiment, besoin, demande
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- Expérimenter 4 manières différentes de recevoir un même message
- S'entrainer à voir et exprimer ce qui va dire, dire merci

Formateur·rice(s) :

- Christelle RUELLAN

Objectifs visés

- clarifier l'intention du processus CNV
- construire des accords de groupe pour être en sécurité et prévenir les tensions
- distinguer observation/interprétation
- distinguer émotions, sensations corporelle, évaluations masquées
- distinguer besoins/stratégie
- distinguer demande/exigence
- clarifier ce qui se passe en soi par l'auto-empathie
- distinguer 4 façons de réagir à un stimulus
- apprendre à dire ce qui va bien, remercier en parlant de soi

Méthodes d'évaluation

- Serious game
- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation
- Quiz

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Jeux brise-glace : vivre la connexion avant le résultat
- création du cadre de sécurité
- découverte des étapes du processus CNV

Journée 2

- Expérimentation de l'auto-empathie
- 4 manières différentes de recevoir un même message
- les remerciements avec le processus CNV
- temps de bilan

Informations complémentaires

Durée : 14 heures de formation sur 2 jours

Pré-requis :

Public concerné : Tout e personne concernée par la communication inter-personnelle, désireuse de faire évoluer ses relations. Cette formation passe par l'expérimentation, elle nécessite donc un engagement des participants.