

Formation Communication Non Violente

Durée : 14 heures (réparties sur 2 jours)

Public visé : Tout public

Prix : 1999€ HT/pers

Prix intra : 4199€ HT (groupe minimum 6 pers et 12 pers maximum)

Format : A distance synchrone ou asynchrone, possibilité en présentiel dans votre entreprise

Préambule :

La Communication Non Violente (CNV) est une approche puissante pour améliorer vos relations et renforcer votre capacité à communiquer de manière respectueuse et constructive.

Dans ce programme, nous vous invitons à explorer les principes fondamentaux de la CNV et à acquérir des compétences pratiques pour une communication plus empathique et efficace. Que vous soyez un professionnel souhaitant améliorer votre communication au travail, un leader désireux de créer un environnement de travail positif, un éducateur cherchant à renforcer votre connexion avec vos élèves, ou simplement quelqu'un qui cherche à développer ses compétences en communication pour une meilleure qualité de vie, cette formation est conçue pour vous.

Méthodes pédagogiques pour la formation en CNV

- Apport théorique sur le principe de la CNV
- Mise en place de jeu de rôle
- Réflexions individuelles ou de groupe guidées par l'animateur
- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

Objectifs de la formation :

1. Comprendre en profondeur les principes et les compétences de la Communication Non Violente.
2. Apprendre à appliquer la CNV dans différentes situations de communication.
3. Développer des compétences en résolution de conflits grâce à la CNV.

Prérequis : Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

Programme :

Jour 1 :

1 - Introduction et Fondamentaux de la CNV

- Présentation approfondie des principes de la Communication Non Violente.
- Exploration des 4 composantes essentielles de la CNV : observation, sentiment, besoin, demande.
- Exercices en binômes pour mettre en pratique les composantes de la CNV.

2 - Écoute active et Empathie

- Approfondissement des techniques d'écoute active et de validation des émotions.
- Exercices de groupe pour développer les compétences en écoutant activement et en exprimant de l'empathie.
- Discussion sur l'importance de l'empathie dans les relations interpersonnelles.

3 - Expression des besoins et Demande claire (3 heures)

- Exploration approfondie de l'identification et de l'expression des besoins personnels.
- Activités pratiques pour formuler des demandes claires, spécifiques et respectueuses.
- Mise en pratique des techniques de communication non violente dans des scénarios réels.

Jour 2 :

4 - Gestion des émotions (2 heures)

- Techniques de gestion des émotions basées sur la CNV.
- Exercices individuels et en groupe pour explorer et exprimer les émotions de manière constructive.
- Discussion sur l'impact des émotions dans la communication et la résolution de conflits.

5 - Résolution constructive des conflits (3 heures)

- Techniques avancées de résolution de conflits basées sur la CNV.
- Jeux de rôle pour explorer différentes situations de conflit et mettre en pratique la CNV.
- Réflexion sur les stratégies pour transformer les conflits en opportunités de connexion.

6 - Intégration et Plan d'action personnel (30 minutes)

- Réflexion individuelle sur l'apprentissage de la formation et les domaines d'application de la CNV.
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour intégrer la CNV dans la vie quotidienne.

7 - Conclusion et Récapitulation (30 minutes)

- Récapituler les enseignements clés de la formation sur la CNV.
- Encourager les participants à partager leurs expériences et à poser des questions supplémentaires.
- Bilan individuel pour chacun des participants.
- Points d'amélioration observés et Lacunes à combler

Evaluation :

L'évaluation est la garantie de la qualité et de l'efficacité du transfert de compétences durant le parcours. En présentiel ou distanciel, en synchrone ou asynchrone, pendant ou à l'issue du parcours, la réussite de l'évaluation donnera lieu à un certificat de réalisation.