

Formation Développer des relations bienveillantes avec la CNV

 2 jours/14 Heures

 DVP-CNV

 6 pers. max

 1 100,00€ HT (inter-entreprises)

Objectif

Développer une communication non violente (CNV). Exprimer ses besoins et son ressenti sans déclencher d'hostilité. Différencier faits et opinions. Utiliser une méthode de communication pour la prévention et la gestion des conflits.

Pré requis

La formation sur la Communication Non Violente requiert une volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation afin d'en tirer les meilleurs bénéfices.

Moyens Pédagogiques

En présentiel, la formation se déroulera dans une salle équipée d'ordinateurs avec les logiciels nécessaires. Les participants peuvent également se munir de leur propre ordinateur s'ils le souhaitent, à condition de disposer de la bonne version de l'outil. Après la mise en place d'un questionnaire de positionnement préalable en ligne et, si besoin, d'un entretien avec notre équipe quelques jours avant la formation, les participants recevront une convocation et pourront bénéficier d'activités pédagogiques tout au long de la formation : ateliers et mise en œuvre de cas pratiques. Ces activités pratiques seront établies par le formateur sur une durée d'environ 30 à 50% du temps de formation, le reste étant consacré à la théorie. Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par mail et par téléphone auprès de notre équipe du lundi au vendredi de 08h00 à 18h00 (coordonnées en pied de page)

Encadrement

Cette formation est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par A Bonne Ecole.

Evaluation

Des évaluations font partie de la formation sur la Communication Non Violente (CNV) sous forme de : tests réguliers de connaissances, cas pratiques, certification ou validation par un diplôme à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés.

Moyens suivis

Feuille de présence, émargée par demi-journée par chaque participant et le formateur. Attestation de fin de formation, remise au participant en main propre ou par courrier électronique (si classe virtuelle).

Personnes en situation de handicap

Attentifs au fait que nos formations soient accessibles à tous, nous attachons une grande importance à l'adaptation du dispositif de mise en œuvre des actions afin qu'elles soient en totale adéquation avec votre situation de handicap. C'est pour cela que nous vous invitons, si vous le souhaitez, en amont de l'action à nous préciser toute situation particulière. Nous disposons de solutions adaptées pour répondre aux besoins de tous, comme par exemple :

- La plus grande partie de nos sites est facilement accessible et prévue pour l'accueil des personnes à mobilité réduite,
- Les formations peuvent également être réalisées directement sur le lieu de travail, ou un lieu au choix,
- Nos postes informatiques peuvent être paramétrés de manière à permettre leur utilisation par des personnes ayant un déficit visuel.

Chaque situation étant spécifique, nous nous engageons à mettre en place une solution de formation adaptée à votre situation. N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou interrogation : contact@abonneecole.fr

01 Définir la base de la communication

- Identifier ce qui influence notre communication
- Appréhender le non verbal, le para verbal et le verbal
- Exercices : quizz sur l'impact de la communication

02 Identifier les 4 phases de la démarche de la CNV

- Définir les critères d'une relation respectueuse de soi et de l'autre
- Découvrir l'OSBD : Observation, Sentiments, Besoin, Demande
- Exercices : jeux de rôle sur la mise en application de l'OSBD

03 Observer et analyser une situation sans juger

- Tester son objectivité
- Décrire une situation de façon neutre
- Ecarter interprétation, jugement de valeur et lecture de pensée
- Exercices : différencier faits et opinions

04 Clarifier et exprimer ce qui se passe en nous

- Découvrir la palette des émotions
- Reconnaître leur manifestation
- Les verbaliser pour mieux les canaliser
- Exercices : verbaliser ses émotions

05 Identifier ses aspirations et motivations et celles des autres

- Prendre conscience du lien entre nos besoins et nos sentiments
- Découvrir chez l'autre les besoins cachés derrière les sentiments exprimés

Formation Développer des relations bienveillantes avec la CNV

 2 jours/14 Heures

 DVP-CNV

 6 pers. max

 1 100,00€ HT (inter-entreprises)

05 Identifier ses aspirations et motivations et celles des autres

- Rechercher en soi des besoins authentiques et les formuler
- S'appuyer sur les besoins fondamentaux communs
- Exercices : lier une émotion et le besoin sous-jacent

06 Présenter une demande claire, simple et réalisable

- Traduire son besoin en une formulation concrète positive
- Formuler une demande recevable
- Ouvrir la porte à la négociation
- Exercices : formuler des questions ouvertes