

---

## PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

### Intégration de la CNV pour la relation d'accompagnement, de coaching et de soin (12,5j)

**15 jours - 87,50 heures**

#### Public visé

Ce cursus d'intégration de la CNV dans la relation d'accompagnement, de coaching et de soin s'adresse à toute personne impliquée de manière professionnelle ou bénévole dans la relation d'accompagnement, désireuse de renouveler son approche par l'écoute empathique, de revisiter et redéfinir son positionnement.

Cette formation d'approfondissement est dédiée à toute personne qui souhaite approfondir l'intégration de la CNV pour l'utiliser dans son propre métier en particulier dans la posture d'accompagnement des personnes et/ou des équipes (médecins, thérapeutes, professionnels de la santé, psychologues, travailleurs sociaux, coachs, managers, éducateurs, bénévoles ou personnes en transition qui se questionnent sur une orientation professionnelle en lien avec l'accompagnement).

#### Pré-requis

Avoir suivi les 3 modules de base à l'introduction à la CNV (soit 6 jours) avec un-e formateur-trice certifié-e du CNVC.

Les attestations de participation aux modules prérequis seront demandées lors de l'inscription.

**Nature de l'action (article L.6313-CT)** : L'action suivie est une action de formation

#### Objectifs pédagogiques

Après l'enthousiasme de la découverte de la CNV et les premiers résultats souvent très encourageants l'expérience montre que ce n'est pas si facile de la mettre en œuvre dans notre quotidien professionnel, ni personnel.

Ce cursus se place dans la perspective d'un accompagnement sur la durée pour les personnes qui veulent intégrer la CNV dans leur vie professionnelle, à la fois dans la dimension d'accompagnement et de la vie d'équipe.

Les secteurs concernés sont nombreux, secteur social et de la santé, gestion des ressources humaines en entreprise ou dans le secteur éducatif, coaching...

#### **Les Domaines d'applications**



La formation décrite ci-dessous ouvre la possibilité à chacun de conjuguer la CNV avec son approche de base ou habituelle dans les situations suivantes :

- ✓ L'accompagnement individuel et la relation d'aide
- ✓ Le coaching individuel et d'équipe
- ✓ Les consultations médicales ou paramédicales
- ✓ Les groupes de paroles, les analyses de pratiques, les supervisions
- ✓ La gestion des conflits et la médiation.
- ✓ L'enseignement

### **La Communication NonViolente dans le domaine de l'accompagnement**

D'après Carl Rogers et les psychologues humanistes, c'est avant tout la qualité de la relation d'accompagnement qui permet le changement. La formation proposée ici s'appuie sur les découvertes et les expériences de Marshall Rosenberg en ce qui concerne l'écoute spécifique de l'accompagnateur. Son écoute est en effet totalement centrée sur l'autre tout en étant également centré en lui même afin de rester en contact avec ses propres perceptions et intention pour un accompagnement bienveillant et authentique. A partir de cette posture de base, l'accompagnateur dirige son attention empathique sur la découverte des besoins qui animent la personne et qui sont les leviers de son évolution. Acquérir et s'entraîner à cette compétence présente un réel défi.

Cette approche permet un accompagnement à la fois proche et dans le respect de l'intégrité, du rythme et de l'autonomie de la personne.

Il s'agit d'approfondir la CNV à travers différentes facettes, notamment corporelle, dans la perspective de gagner en congruence et en sûreté pour l'appliquer, la vivre au quotidien et la transmettre. Chaque module comporte un espace d'application de la CNV à soi, afin d'expérimenter pour soi, l'effet de la CNV, avant d'entrer dans l'accompagnement d'autrui, en cabinet ou en milieu professionnel.

Ce cursus est également recommandé comme préalable au Cursus de Praticien en accompagnement individuel ainsi qu'à l'entrée dans le parcours de certification CNV.

Cette formation permet au-à la stagiaire de développer ses compétences relationnelles et comportementales.

### **Quels sont les bénéfices que chacun peut attendre de cette formation ?**

#### *Pour chacun individuellement*

- ✓ Plus de clarté dans son positionnement et de préservation de son énergie tout en augmentant sa concentration et sa présence dans les accompagnements
- ✓ Une diminution du stress et de l'épuisement professionnel, grâce à la reconnaissance et à la prise en considération de ses propres besoins et de son rythme, avec une meilleure gestion de ses ressources.
- ✓ Plus d'attention et d'épanouissement dans son travail et dans sa vie quotidienne.

#### *Dans les relations accompagnant-accompagnés*

- ✓ Une nette augmentation de la satisfaction mutuelle dans la relation d'accompagnement (qualité d'écoute et authenticité de l'accompagnant)
- ✓ Une relation de confiance où chacun est à sa juste place avec de la clarté sur les responsabilités mutuelles.
- ✓ Un gain de temps grâce à une compréhension plus rapide des besoins de chacun et des enjeux.

- ✓ Dans le domaine de la santé, une diminution sensible des malentendus et donc de l'agressivité et des plaintes médico légales.

#### *Dans la relation au sein des équipes*

- ✓ Une augmentation de la sécurité de tout un chacun dans l'équipe ou le groupe permettant une ouverture à l'accueil de la parole de chacun dans les supervisions, analyses de pratique, réunions, formations, ...
- ✓ Une diminution des non-dits en équipe et donc des tensions et conflits
- ✓ Une responsabilisation de chacun et de l'autonomie dans la gestion des tensions voir des conflits
- ✓ Une plus grande créativité, coopération, cohésion efficacité et satisfaction dans les réunions, supervisions, etc

#### **OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE CE CURSUS :**

- ✓ Identifier et acquérir la posture d'accompagnant en cohérence avec l'approche de la CNV
- ✓ Créer le cadre de l'accompagnement et le lien de confiance qui permet à la personne de s'accueillir elle-même en toute sécurité, condition de l'évolution durable
- ✓ Savoir être présent à soi pour mieux être présent à l'autre
- ✓ Créer un lien empathique et authentique
- ✓ Accompagner dans des situations de conflit et de choix
- ✓ S'initier à l'accompagnement transformateur de la Colère, du Non, de la Culpabilité, des Croyances limitantes
- ✓ Se connecter à soi et à ses aspirations profondes pour retrouver son énergie

#### **Contenu de la formation (en demi-journée)**

**Les différents modules font partie d'un cycle complet – il n'est pas possible de s'inscrire à un module séparément.**

Chaque module comporte des temps d'auto-empathie, d'écoute empathique, de théorie et beaucoup de pratique. La dimension dynamique de groupe y est très présente.

#### **Module 1 « Les bases : l'auto-empathie et l'expression authentique »**

##### **Objectifs spécifiques :**

- ✓ Connaître le processus CNV dans la perspective de l'accompagnement
- ✓ Identifier et pratiquer les différenciations clés de base de la CNV et en mesurer les conséquences
- ✓ Identifier l'intention de l'accompagnement CNV
- ✓ S'exprimer avec authenticité
- ✓ Utiliser la gratitude pour soutenir la personne

#### **Contenus abordés :**

##### **JOUR 1**

##### **APRÈS-MIDI 1**

- ✓ Mise en lien
- ✓ Accords de groupe
- ✓ Attentes
- ✓ Où j'en suis avec la CNV

##### **JOUR 2**

##### **MATIN 2**

- ✓ Expérimenter pour s'approprier davantage les présupposés et différenciations clés de base de la CNV
- ✓ L'auto-empathie: Ecouter ses sensations et les besoins dans le corps

#### **APRÈS-MIDI 2**

- ✓ La présence à soi pour être plus présent à l'autre et congruent
- ✓ Les qualités clés de l'accompagnant
- ✓ L'expression authentique

#### **JOUR 3**

##### **MATIN 3**

- ✓ L'Expression authentique
- ✓ Atelier : « Comment je mets en action la CNV dans mon milieu professionnel ? »

#### **APRÈS-MIDI 3**

- ✓ La gratitude
- ✓ Utiliser la gratitude pour soutenir la personne
- ✓ Capitalisation des apprentissages
- ✓ Préparation de l'intersession : exercices à partir des objectifs personnels de chacun
- ✓ Clôture

### **Module 2 : « L'empathie et le dialogue »**

#### **Objectifs spécifiques :**

- ✓ Pratiquer l'écoute empathique spécifique à la CNV
- ✓ Faire la différence entre une écoute empathique et les habitudes d'écoute ordinaires
- ✓ Savoir mettre les chances de son côté pour entendre et être entendu
- ✓ Entendre un « oui » derrière un « non »
- ✓ Savoir faire et recevoir un feedback

#### **Contenus abordés :**

##### **JOUR 1**

##### **APRÈS-MIDI 1**

- ✓ Mise en lien
- ✓ Capitalisation des expériences de l'intersession
- ✓ Ce qui a marché, ce qui n'a pas marché
- ✓ Révision expression authentique

##### **JOUR 2**

##### **MATIN 2**

- ✓ S'exercer à l'écoute empathique et à la reformulation empathique telle que la propose la CNV
- ✓ Différencier l'écoute empathique des habitudes de conseils ou de réassurance et en prendre conscience soi-même (repères corporels)

##### **APRÈS-MIDI 2**

- ✓ Dire et entendre un non tout en gardant le dialogue
- ✓ Accompagner l'expression et l'accueil d'un refus à une demande tout en gardant le dialogue

##### **JOUR 3**

##### **MATIN 3**

- ✓ Apprendre à faire un feedback
- ✓ Différenciations clé autour du feedback

##### **APRÈS-MIDI 3**

- ✓ Atelier : « Comment je mets en action la CNV dans mon milieu professionnel ? »
- ✓ Capitalisation des apprentissages
- ✓ Préparation de l'intersession : exercices à partir des objectifs personnels de chacun

- ✓ Clôture

### **Module 3 : « Accueil et transformations des émotions fortes : la colère »**

#### **Objectifs spécifiques :**

- ✓ Connaître le mécanisme de la colère
- ✓ Désamorcer la charge émotionnelle de la colère – processus Tipi
- ✓ Accueillir ma colère
- ✓ Accueillir la colère de l'autre

#### **Contenus abordés :**

##### **JOUR 1**

###### **APRÈS-MIDI 1**

- ✓ Mise en lien
- ✓ Capitalisation des expériences de l'intersession
- ✓ Ce qui a marché, ce qui n'a pas marché
- ✓ Accueil des émotions

##### **JOUR 2**

###### **MATIN 2**

- ✓ Comment je vis le conflit.
- ✓ Qu'est ce qui me met en colère: le mécanisme de la colère
- ✓ Décharger la charge émotionnelle de la colère - processus de désactivation « TIPI »

###### **APRÈS-MIDI 2**

- ✓ Transformer sa colère en une force de vie.
- ✓ Accueillir la colère de l'autre
- ✓ Faire un deuil (d'une attente d'un projet)

##### **JOUR 3**

###### **MATIN 3**

- ✓ Passer de la peur du conflit à la richesse du conflit
- ✓ Atelier : « Comment je mets en action la CNV dans mon milieu professionnel ? »

###### **APRÈS-MIDI 3**

- ✓ Différenciations clés autour du Pouvoir
- ✓ Capitalisation des apprentissages
- ✓ Préparation de l'intersession : exercices à partir des objectifs personnels de chacun
- ✓ Clôture

### **Module 4 : « Apprendre à partir de ses erreurs : la culpabilité et la honte »**

#### **Objectifs spécifiques :**

- ✓ Connaître le mécanisme de la culpabilité
- ✓ Sortir de la culpabilité
- ✓ Accompagner autrui à sortir de la culpabilité
- ✓ Reconnaître les différentes manifestations de la honte et savoir en sortir

#### **Contenus abordés :**

##### **JOUR 1**

###### **APRÈS-MIDI 1**

- ✓ Mise en lien
- ✓ Capitalisation des expériences de l'intersession
- ✓ Ce qui a marché, ce qui n'a pas marché

- ✓ Reconnaître ses limites ou « erreurs » sans culpabiliser et en faire part avec authenticité.
- ✓ Le mécanisme de la culpabilité.

## **JOUR 2**

### **MATIN 2**

- ✓ Accompagner autrui à sortir de la culpabilité pour apprendre à partir de ses « erreurs » et construire.
- ✓ Ecouter ses conflits intérieurs pour faire des choix sereins et responsables

### **APRÈS-MIDI 2**

- ✓ La Honte: la reconnaître et en sortir

## **JOUR 3**

### **MATIN 3**

- ✓ Prendre conscience de nos deuils et se donner les moyens de leur transformation
- ✓ Apprendre à « s'auto-reconnaître » ainsi qu'à nourrir l'estime de soi

### **APRÈS-MIDI 3**

- ✓ Différenciations clés autour de l'éducation
- ✓ Atelier : « Comment je mets en action la cnv dans mon milieu professionnel. ? »
- ✓ Capitalisation des apprentissages
- ✓ Préparation de l'intersession : exercices à partir des objectifs personnels de chacun
- ✓ Clôture

## **Module 5 « Les croyances limitantes et les jeux de rôle »**

Objectifs spécifiques :

- ✓ Identifier les croyances qui rendent pesante la relation d'accompagnement
- ✓ Transformer une croyance limitante en une croyance soutenante.
- ✓ Connaître certains jeux de rôle possibles en CNV pour accompagner.

Contenus abordés :

## **JOUR 1**

### **APRÈS-MIDI 1**

- ✓ Mise en lien
- ✓ Capitalisation des expériences de l'intersession
- ✓ Ce qui a marché, ce qui n'a pas marché
- ✓ Identifier les croyances qui rendent pesante la relation d'accompagnement

## **JOUR 2**

### **MATIN 2**

- ✓ Transformer une croyance limitante en une croyance soutenante.

### **APRÈS-MIDI 2**

- ✓ Les jeux de rôle possibles en CNV pour accompagner

## **JOUR 3**

### **MATIN 3**

- ✓ Différenciations clés autour de l'écoute
- ✓ Atelier : « Comment je mets en action la CNV dans mon milieu professionnel ? »

### **APRÈS-MIDI 3**

- ✓ Clôture de la première partie de ce cursus

*Ce programme est susceptible d'être vécu dans un ordre différent et/ou d'être adapté en fonction de la réalité du groupe et de ce qui est présent dans l'instant. Ce programme est donc donné à titre indicatif.*

## Les moyens d'encadrement

La formation est animée et encadrée par un-e formateur-trice certifié-e du CNVC®. Il-elle pourra être assisté-e de formateurs-trices en cours de certification.

Le CNVC® est le seul organisme habilité à délivrer des certifications en Communication NonViolente. La certification est renouvelée chaque année, sur la base d'un bilan écrit et d'une évaluation des activités et des formations.

La formation sera réalisée par

## Modalités, moyens et outils pédagogiques

La formation est construite de manière à permettre aux stagiaires d'être acteurs-trices de leur formation.

La Coop CNV adapte ses modalités pédagogiques aux objectifs de la formation et à ses stagiaires grâce à 3 démarches concomitantes :

- ✓ Conception d'un scénario pédagogique ; chaque étape est la plus petite possible en amont de la formation et ajustée au fur et à mesure,
- ✓ Alternance entre transmission auditive, visuelle et expérientielle,
- ✓ Enseignement basé sur des notions clefs.

La formation alterne ainsi :

- ✓ Apport théorique succinct
- ✓ Démonstration
- ✓ Débriefing de la démonstration avec complément d'apports sur le sens ou la méthodologie
- ✓ Pratique
- ✓ Débriefing de la pratique et dernier apport récapitulatif
- ✓ Mouvements corporels

Les démarches utilisées favorisent la mémorisation et la compréhension.

La formation se déroule en salle avec tout ou partie des supports suivants pour soutenir, illustrer et rythmer l'animation :

- ✓ Paperboard, feutres de couleurs différentes
- ✓ Jeux pédagogiques et jeux de rôles
- ✓ Affiches au sol, cartes, musique, livres, ardoises, cartes postales, pelotes de laine
- ✓ Consignes détaillées de jeux de rôle
- ✓ Supports personnels d'activité.

## Moyens techniques

La formation se déroulera dans une salle assez grande pour permettre à tous-tes les stagiaires et formateurs-trices d'être assis-es sur des chaises disposées en cercle. D'autres espaces pourront être utilisés pour les exercices en petits groupes.

Pour les personnes à mobilité réduite, nous sommes vigilants à ce que nos salles soient accessibles, merci de nous consulter au préalable.

Chaque stagiaire a un Extranet participant sur notre logiciel de gestion des formations Dendreo.

## Modalités d'évaluation et de suivi de l'action

**Évaluation des acquis des stagiaires :**

- ✓ Le stagiaire remplit en amont et après la formation, un questionnaire d'auto-évaluation de ses compétences. Cet auto-positionnement permet à l'apprenant de situer son niveau de compétences en lien avec les objectifs pédagogiques du programme et d'exprimer ses attentes. C'est également un moyen pour le formateur de prendre connaissance, en amont de la formation, du niveau de compétences de chacun et les attentes afin de préparer sa formation.
- ✓ Le-La formateur-trice évalue durant la formation les acquis de chaque stagiaire, en fonction les modalités de son choix (mise en situation, observation, Quiz...), et détermine si les compétences visées au programme sont « acquises », « en cours d'acquisition » ou « non acquises » par chacun.e.

#### **Évaluation de la satisfaction des stagiaires :**

- ✓ Un questionnaire de satisfaction « à chaud » est rempli à la fin de la formation par le stagiaire afin d'évaluer son niveau de satisfaction sur le contenu, la pédagogie, l'organisation et la logistique.
- ✓ Un questionnaire de satisfaction « à froid » est rempli 3 mois après la formation par les stagiaires.

Un certificat de réalisation et une attestation de compétences seront délivrés à l'issue de la formation.

#### **Modalités d'admission et délais d'accès**

Les inscriptions se font en ligne via les sites internet [www.lacoopcnv.fr](http://www.lacoopcnv.fr), [www.cnvformations.fr](http://www.cnvformations.fr) qui vous orientent vers notre catalogue <https://catalogue.lacoopcnv.com/> où un formulaire d'inscription est à remplir. Nous vous adresserons un contrat ou une convention de formation.

Pour les particuliers, les inscriptions sont validées dans l'ordre d'arrivée des contrats et du règlement des arrhes.

Pour les entreprises, les inscriptions sont validées à réception de la convention signée.

Les inscriptions sont ouvertes dans la limite du nombre de places disponibles jusqu'à 7 jours avant le 1er jour de la formation. Pour les demandes urgentes, n'hésitez pas à nous contacter.

Notre catalogue <https://catalogue.lacoopcnv.com/> indique le nombre de places restantes. Si le stage est complet, nous vous proposerons une place en liste d'attente.

#### **Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap**

Nous avons à cœur de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap. Si vous êtes dans cette situation, nous sommes à votre écoute pour faciliter votre formation. Merci de nous consulter au préalable afin de prévoir une salle accessible aux personnes à mobilité réduite ou d'aménager le contenu et le support de formation à vos besoins.

N'hésitez pas à contacter Christelle Bottari, référente handicap : [christelle.bottari@lacoopcnv.com](mailto:christelle.bottari@lacoopcnv.com)