

## PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

### Auto-empathie, Empathie et Expression Authentique (6j)

6 jours - 42,00 heures

#### Public visé

Cette formation s'adresse à tout-e professionnel-le qui occupe un poste impliquant des relations interpersonnelles.

#### 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 ou pré-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

L'objectif de cette formation est de pratiquer ensemble à partir de nos situations concrètes. C'est aussi de vous donner des outils pragmatiques pour connecter, reconnecter, consolider notre capacité à :

- ✓ gagner en fluidité dans la pratique de cet Art de vivre qu'est la CNV
- ✓ mettre nos propres ressources (talents, compétences, énergies) au service de la Vie
- ✓ danser entre écoute de soi, expression de soi et écoute de l'autre, 3 piliers de la CNV
- ✓ vivre des relations authentiques, bienveillantes et de qualité avec les autres

Ces 3 piliers que sont **l'auto-empathie, l'expression authentique et l'empathie** sont à mettre en oeuvre lorsque nous voulons avoir des relations de qualité avec les autres. Nous apprenons à nous relier à nous et à ce que nous ressentons à chaque instant pour choisir ce qui sera le plus juste dans l'instant : écouter ? s'exprimer ?

En situation, nous sommes souvent challengés et avons à faire cette alternance sans arrêt : au moment où je m'exprime, mon interlocuteur réagit et hop, me voilà en auto-empathie avant de l'écouter à nouveau puis de m'exprimer à mon tour... Et cela sans fin !!! Tels des jongleurs, nous avons à parfaire notre art de jongler entre ces 3 piliers !

**L'auto-empathie** nous permet d'être davantage auteurs de nos vies et de faire des choix qui sont reliés à ce qui fait sens pour nous. Ainsi, nous abordons la relation à l'autre de manière plus juste et joyeuse.



**L'expression authentique** nous permet de dire notre vérité et d'offrir le précieux de se qui se passe en nous. Ainsi, nous construisons des relations basées sur l'authenticité, la confiance, la bienveillance et le respect.

**L'empathie** nous permet d'accueillir les autres sans jugements, en étant en lien avec leurs sentiments et besoins. Ainsi, nous nous relions à ce qui est vivant en nos interlocuteurs et apprenons à reconnaître leurs besoins. Nous pouvons alors trouver des solutions qui prennent en considération et nous-mêmes et les autres.

Nous aborderons ces 3 thématiques conjointement dans les 6 jours.

### **AUTO-EMPATHIE**

Cette partie permet au-la stagiaire d'intégrer l'auto-empathie dans ses compétences relationnelles et comportementales.

L'objectif de cette formation est de donner des outils concrets et pragmatiques, basés sur la Communication Non Violente, pour être davantage à l'écoute et dans l'accueil de soi et accroître son pouvoir d'agir dans le respect de chacun.e et sa responsabilité.

L'auto-empathie nous permet d'être davantage auteurs de nos vies et de faire des choix qui sont reliés à ce qui fait sens pour nous. Elle nous permet aussi d'aborder la relation à l'autre de manière plus sereine.

#### **Cette formation permet au stagiaire de :**

- ✓ Développer ses compétences réflexives
- ✓ Cultiver le lien à soi-même pour développer sa résilience
- ✓ Accueillir et transformer ses conflictualités intérieures
- ✓ Renforcer son ancrage pour mieux vivre les relations professionnelle

### **EMPATHIE**

Cette partie permet au stagiaire d'intégrer l'empathie dans ses compétences relationnelles et comportementales.

#### **A l'issue de ce module, le-la stagiaire sera capable de :**

- ✓ Identifier les différentes attitudes d'écoute
- ✓ Écouter de manière empathique CNV
- ✓ Trouver l'équilibre entre s'écouter, écouter l'autre et s'exprimer
- ✓ Utiliser l'empathie CNV pour maintenir le lien en situations difficiles
- ✓ Mobiliser l'empathie CNV pour bâtir des relations constructives

### **EXPRESSION AUTHENTIQUE**

Oser dire sa vérité est en Art qui s'apprend et qui permet d'offrir le précieux de se qui se passe en soi, aussi bien en famille, au sein du couple ou dans les équipes professionnelles pour construire des relations basées sur la confiance et le respect.

#### **A l'issue de ce module, le-la stagiaire sera capable de :**

- ✓ Identifier les peurs qui nous empêchent d'être authentique
- ✓ Exprimer nos contrariétés d'une manière recevable pour l'autre

- ✓ Être présent à nos émotions et nos besoins, afin de rester soi-même dans le dialogue Exprimer clairement et puissamment nos aspirations
- ✓ Prendre soin de la vulnérabilité de l'autre

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

### **AUTO-EMPATHIE**

#### **JOUR 1**

##### **MATINÉE 1**

- ✓ Différencier l'auto-empathie du refoulement, de la complaisance et du passage à l'acte
- ✓ Clarifier l'intention de l'auto-empathie
- ✓ Appliquer le processus CNV à l'auto-empathie

##### **APRÈS-MIDI 1**

- ✓ Pratiquer l'auto-empathie pour transformer un jugement sur soi
- ✓ Pratiquer l'auto-empathie pour retrouver de la disponibilité intérieure
- ✓ Pratiquer l'auto-empathie pour nourrir l'estime de soi (auto-célébration).

#### **JOUR 2**

##### **MATINÉE 2**

- ✓ Utiliser l'auto-empathie lors d'une tension interne
- ✓ Utiliser l'auto-empathie lors d'un choix à faire
- ✓ Reconnaître les limites de l'auto-empathie et faire des demandes d'empathie

##### **APRÈS-MIDI 2**

- ✓ Mobiliser l'auto-empathie pour transformer un jugement sur l'autre
- ✓ Mobiliser l'auto-empathie avant/après une situation difficile (marelle).
- ✓ Mobiliser l'auto-empathie minute lors d'une interaction difficile.

### **EMPATHIE**

#### **JOUR 3**

##### **MATINÉE 3**

- ✓ Découvrir l'écoute empathique CNV
- ✓ Distinguer l'écoute empathique des autres formes d'écoute (dont les attitudes de Porter).
- ✓ Appréhender les trois niveaux d'empathie : directe, réciproque et intersubjective.
- ✓ Comprendre la spécificité de l'écoute empathique CNV : intention et attention.
- ✓ Se préparer à l'écoute empathique CNV : le pouvoir de l'accueil.

##### *Exercice*

Apports théoriques suivis d'un travail de groupe visant l'appropriation des notions.

##### **APRÈS-MIDI 3**

- ✓ Pratiquer l'écoute empathique CNV
- ✓ Apprendre à écouter l'autre dans sa globalité : expression verbale, paraverbale et non verbale.
- ✓ Pratiquer l'écoute active silencieuse.
- ✓ Pratiquer la reformulation en sentiment et en besoin.
- ✓ Reconnaître les signes d'une écoute empathique CNV aboutie.

##### *Mise en situation*

Expérimentation de la posture empathique CNV en binôme et pratique de la reformulation.

## **JOUR 4**

### **MATINÉE 4**

- ✓ Trouver l'équilibre entre s'écouter, écouter l'autre et s'exprimer
- ✓ Identifier les quatre façons de recevoir un message en CNV : contre soi, contre l'autre, avec soi, vers l'autre.
- ✓ Pratiquer l'auto-empathie : écoute de soi.
- ✓ Pratiquer le passage de l'auto-empathie à l'empathie : aller de soi à l'autre.
- ✓ Pratiquer l'ouverture au dialogue : de l'accueil des besoins de l'autre à l'expression de ses propres besoins.

#### *Mise en situation*

Entraînement à passer de la communication intra-personnelle au dialogue interpersonnel à travers des jeux de rôle.

### **APRÈS-MIDI 4**

- ✓ Mobiliser l'écoute empathique CNV dans les situations à forts enjeux relationnels
- ✓ Employer l'écoute empathique CNV pour désamorcer un conflit.
- ✓ Utiliser l'écoute empathique CNV pour accompagner une personne en détresse.
- ✓ Mobiliser l'écoute empathique CNV pour prendre des décisions inclusives.
- ✓ Mettre en œuvre l'écoute empathique CNV pour trouver des accords pérennes.

#### *Jeu de rôle*

Entraînement à l'écoute empathique CNV dans des situations à forts enjeux relationnels apportées par les participants.

## **EXPRESSION AUTHENTIQUE**

### **JOUR 5**

#### **MATINÉE 5**

- ✓ Identifier les peurs et les croyances individuelles, sociétales, culturelles liées à l'expression honnête
- ✓ Explorer une croyance, un blocage, qui empêche d'oser dire
- ✓ Discerner les différences entre honnêteté habituelle" et expression authentique

#### **APRÈS-MIDI 5-**

- ✓ Expérimenter la puissance de l'intention dans l'expression honnête, et l'impact sur la relation
- ✓ Discerner l'expression réactive et l'expression responsable
- ✓ S'exprimer avec authenticité, en utilisant les différents types de demandes
- ✓ S'exprimer "à chaud" en osant dire ce qui est important pour soi

### **JOUR 6**

#### **MATINÉE 6**

- ✓ Pratiquer l'Expression authentique dans le dialogue
- ✓ Exprimer avec intensité son besoin, ses valeurs
- ✓ Poser sa limite, sans aggraver l'autre ; Exprimer son inconfort
- ✓ S'exprimer dans un langage naturel

#### **APRÈS-MIDI 6**

- ✓ Oser dire Non à une demande, dans l'expression authentique
- ✓ Exprimer un feedback honnête et constructif
- ✓ Exprimer une appréciation envers soi-même : reconnaître ses qualités
- ✓ Exprimer une appréciation à l'autre : reconnaître sa contribution à notre bien-être

*Ce programme est susceptible d'être vécu dans un ordre différent et/ou d'être adapté en fonction de la réalité du groupe. 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 ou pré-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. 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.

Pour les demandes urgentes, n'hésitez pas à nous contacter.

## 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)