
PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Les bases de la CNV / Coursus (6j) M1, 2, 3 regroupés (Partie 1/2) - M1 et 1er jour du M2 (3j)

3 jours - 21,00 heures

Public visé

Ce cursus des bases de la CNV (6 jours) dans la relation de soin et d'accompagnements s'adresse à tout professionnel ou bénévole dont l'écoute et l'accueil de la personne sont au centre de son activité et désire renouveler son approche par l'écoute empathique, revisiter et redéfinir son positionnement.

Cette formation est dédiée à ceux et celles qui souhaitent s'initier à la « Communication NonViolente » pour la pratiquer dans leur activité professionnelle : psychologues, thérapeutes, professionnels de santé, travailleurs sociaux, diététiciens, naturopathes, kinésithérapeutes, coach individuel ou d'équipe, intervenant pour les risques psychosociaux, responsable RH, médiateurs, formateurs, ...

Pré-requis

Sans prérequis pour le module 1, les modules (1, 2 et 3) de ce parcours sont progressifs. Pour participer au module supérieur, le stagiaire devra valider les modules précédents. 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

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

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.



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 médicaux légaux.

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...

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.

Le MODULE 1 « L'écoute de soi pour mieux accompagner l'autre – l'auto empathie » vise l'acquisition des compétences suivantes :

- ✓ Appréhender les éléments de base du processus de CNV pour instaurer des relations professionnelles de qualité,
- ✓ Expliciter ce qui se passe en soi avec les éléments de base du processus de CNV pour s'engager avec clarté dans un dialogue professionnel,
- ✓ Appliquer les éléments de base du processus CNV pour initier un dialogue professionnel constructif avec autrui.

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

- ✓ Reconnaître les facteurs qui coupent et ceux qui facilitent la communication,
- ✓ Identifier les 4 étapes du processus CNV : observations, sentiments, besoins, demande,
- ✓ Différencier une observation et une interprétation,
- ✓ Différencier un sentiment et une évaluation masquée,
- ✓ Différencier un besoin et une stratégie,
- ✓ Différencier une demande et une exigence,
- ✓ Expérimenter le processus pour clarifier ce qui se passe en lui-elle,

- ✓ Expérimenter le processus pour exprimer ce qui se passe en lui-elle,
- ✓ Reconnaître les 4 façons de recevoir un message.

Le MODULE 2 « L'écoute empathique et l'authenticité au service de la personne » vise l'acquisition des compétences suivantes :

- ✓ Utiliser l'écoute empathique pour comprendre les besoins de l'autre dans un contexte professionnel,
- ✓ Formuler des demandes et des remerciements pour soutenir la coopération et la qualité de vie au travail,
- ✓ Pratiquer l'auto-empathie pour développer son potentiel relationnel en contexte professionnel.

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

- ✓ Différencier l'écoute empathique et les autres attitudes d'écoute,
- ✓ Pratiquer l'écoute empathique silencieuse,
- ✓ Pratiquer la reformulation sous forme de sentiments et de besoins,
- ✓ Définir les différents types de demande (connexion, reformulation et action),
- ✓ Formuler une demande d'action selon les critères CNV,

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

Contenu de la formation (en demi-journée)

Le module 1 est regroupé avec les modules 2 et 3. Les 3 modules sont donc indissociables. Vous ferez les 3 modules avec le même groupe de participant.e.s. Ce cursus ne s'adresse pas aux personnes ayant déjà effectué les bases de la CNV.

MODULE 1

JOUR 1

MATINÉE 1

- ✓ Reconnaître les facteurs qui entravent et ceux qui facilitent la communication
- ✓ Comprendre la place de l'intention et de l'attention dans la CNV
- ✓ Découvrir les 4 étapes du processus

APRÈS-MIDI 1

- ✓ Différencier une observation et une interprétation
- ✓ Différencier un sentiment et une évaluation masquée
- ✓ Différencier un besoin et une stratégie

JOUR 2

MATINÉE 2

- ✓ Différencier une demande et une exigence
- ✓ Clarifier ce qui se passe en soi, 1ère approche de l'auto-empathie
- ✓ Exprimer ce qui se passe en soi, 1ère approche de l'expression authentique

APRÈS-MIDI 2

- ✓ Reconnaître les 4 façons de recevoir un message
- ✓ Etablir un lien par une demande de connexion
- ✓ Expérimenter le processus

MODULE 2

JOUR 3

MATINÉE 3

- ✓ Différencier l'écoute empathique et les autres attitudes d'écoute
- ✓ (Se) préparer à l'écoute empathique
- ✓ Repérer les différents niveaux d'expression de son interlocuteur-trice (verbale, para verbale et non verbale)

APRÈS-MIDI 3

- ✓ Pratiquer l'écoute empathique silencieuse
- ✓ Pratiquer la reformulation sous forme de sentiments et de besoins

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.

Elle propose les bases de la CNV en 3 modules de manière à favoriser une intégration progressive.

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, 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