
PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Colère, Croyances et Culpabilité (7j)

7 jours - 49,00 heures

Public visé

Cette formation s'adresse à tout-e professionnel-le qui occupe une fonction ou un rôle 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 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

La Colère au service de la relation

Cette formation permet d'intégrer la gestion de la colère dans ses compétences relationnelles et comportementales.

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

- ✓ Appliquer le processus CNV à l'expression de la colère,
- ✓ Exprimer sa colère en préservant la qualité de la relation,
- ✓ Accueillir la colère de l'autre dans une posture adaptée au niveau d'intensité,
- ✓ Maintenir le dialogue avec une personne en colère.

Dépasser les croyances limitantes

A travers la prise en compte des croyances (les siennes et celles des autres), cette formation permet au-la stagiaire de développer ses compétences relationnelles et comportementales.

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

- ✓ Appliquer le processus CNV pour conscientiser les croyances,
- ✓ Différencier les croyances soutenant des croyances limitantes,
- ✓ Transformer les croyances limitantes en croyances soutenant
- ✓ Maintenir le dialogue avec une personne qui ne partage pas ses croyances.



Transformer la culpabilité

Cette formation permet au-la stagiaire d'intégrer la gestion de la culpabilité dans ses compétences relationnelles et comportementales.

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

- ✓ Appliquer le processus CNV à la culpabilité,
- ✓ Transformer sa culpabilité en prise de responsabilité,
- ✓ Transformer ses paroles culpabilisantes en feedback constructif,
- ✓ Maintenir le dialogue avec une personne culpabilisante.

Contenu de la formation (en demi-journée)

La Colère au service de la relation - 2 journées

JOUR 1

MATINÉE 1

- ✓ Différencier la colère de la violence
- ✓ Comprendre le mécanisme de la colère
- ✓ Repérer les différentes formes et niveaux d'intensité de la colère et mesurer leur impact

APRÈS-MIDI 1

- ✓ Expérimenter le processus d'accueil et de transformation de sa propre colère
- ✓ Pratiquer l'auto-empathie par rapport à ce qui déclenche et stimule sa propre colère
- ✓ Reformuler ses jugements en besoins pour émettre des demandes de façon apaisée

JOUR 2

MATINÉE 2

- ✓ Expérimenter le processus d'accueil et de transformation de la colère de l'autre
- ✓ Mobiliser l'auto-empathie pour dépasser les réactions déclenchées par la colère de l'autre
- ✓ Choisir une posture relationnelle en fonction du niveau d'intensité de la colère de l'autre (retrait, silence, accompagnement, cadrage, utilisation protectrice de la force)

APRÈS-MIDI 2

- ✓ Pratiquer l'empathie par rapport à ce qui déclenche et stimule la colère de l'autre
- ✓ Accompagner avec empathie une personne en colère dans la reformulation de ses jugements en besoins
- ✓ Expérimenter le maintien du dialogue avec une personne en colère

Dépasser les croyances limitantes - 3 journées

JOUR 3

MATINÉE 3

- ✓ Définir les croyances et mesurer leur impact dans la vie professionnelle
- ✓ Appréhender le mode d'élaboration des croyances
- ✓ Etablir le lien entre croyances et satisfaction des besoins

APRÈS-MIDI 3

- ✓ Identifier et formaliser les croyances perçues comme limitantes
- ✓ Distinguer les besoins qu'elles ont satisfaits par le passé, ceux qu'elles satisfont toujours et ceux qu'elles ne satisfont pas/plus
- ✓ Constater et valider le caractère limitant de ces croyances en termes de satisfaction de besoins actuels

JOUR 4

MATINÉE 4

- ✓ Expérimenter le processus de transformation des croyances limitantes
- ✓ Mobiliser l'empathie (envers soi/l'autre) pour se séparer symboliquement de croyances limitantes
- ✓ Choisir et formaliser de nouvelles croyances répondant mieux aux besoins actuels

APRÈS-MIDI 4

- ✓ Expérimenter le processus de renforcement des croyances soutenantes
- ✓ Identifier les divergences de croyances à l'oeuvre dans les situations conflictuelles
- ✓ Expérimenter le maintien du dialogue avec une personne dont on ne partage pas les croyances

JOUR 5

MATINÉE 5

- ✓ Choisir de nouvelles croyances au service de notre vie et de nos relations
- ✓ Expérimenter une voie de transformation d'une croyance limitante et choisir de nouveaux repères au service de notre vie (piste de danse croyances)

APRÈS-MIDI 5

- ✓ Pratiquer encore l'auto-empathie, la célébration, et la bienveillance envers soi et les autres
- ✓ Expérimenter la gratitude

Transformer la culpabilité

JOUR 6

MATINÉE 6

- ✓ Différencier la culpabilité de la honte
- ✓ Comprendre le mécanisme de la culpabilité
- ✓ Identifier les différentes formes de mise en oeuvre de la culpabilité (envers soi et envers l'autre) et en mesurer l'impact

APRÈS-MIDI 6

- ✓ Expérimenter le processus d'accueil et de transformation de sa propre culpabilité
- ✓ Identifier les besoins nourris dans le passé par un acte devenu générateur de culpabilité
- ✓ Reformuler en besoins les jugements actuels portés sur cet acte passé

JOUR 7

MATINÉE 7

- ✓ Pratiquer l'auto-empathie en faisant le deuil symbolique du passé et retrouver une unité intérieure
- ✓ Utiliser l'expression authentique pour partager ses regrets (le cas échéant) et recréer du lien empathique avec la personne impactée
- ✓ Transformer sa culpabilité en prise de responsabilité

APRÈS-MIDI 7

- ✓ Reformuler ses paroles culpabilisantes en feedback constructif
- ✓ Expérimenter le maintien du dialogue avec une personne culpabilisante
- ✓ Accompagner avec empathie une personne en proie à la culpabilité

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 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 le-la-les formateurs-trices.

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, 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.

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