
PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

L'expression authentique et la colère au service de la relation (3j)

3 jours - 21,00 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

Ce stage de 3 jours nous permettra de prendre le temps de vivre l'expérience de l'authenticité. D'être vrai avec soi-même, de pouvoir l'offrir à l'autre en prenant la responsabilité de ce que je vis. Nous explorerons la colère, qui est une énergie de vie très puissante. Nous apprendrons à l'accueillir puis la transformer, afin d'éviter que celle-ci ne soit destructrice mais au service de chacun.e.s des partie.s, en nous et autour de nous.

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

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

- ✓ Reconnaître les peurs qui nous empêchent d'être authentique
- ✓ Identifier et exprimer clairement et puissamment nos aspirations
- ✓ Expérimenter la puissance du dialogue plutôt que l'exigence et les jeux de pouvoir.
- ✓ Explorer notre « chacal » et sa colère pour entendre et aimer tout ce qui est vivant en nous, y compris nos jugements, en contactant l'énergie des besoins sous-jacents. Les reconnaître comme légitimes, source et ressource en nous.
- ✓ Apprendre à s'exprimer d'une manière constructive, respectueuse de soi, des autres et du contexte.
- ✓ Accueillir la colère de l'autre sans la prendre contre soi.
- ✓ Gagner en confiance par rapport au conflit plutôt que de l'éviter.



Contenu de la formation (en demi-journée)

JOUR 1 : L'EXPRESSION AUTHENTIQUE

MATINÉE 1

- ✓ Accueil, Présentation des formateurs et des participants
- ✓ Accords de groupe
- ✓ Définition de l'expression authentique
- ✓ Recueil des attentes de chacun
- ✓ Les bénéfices de l'expression authentique
- ✓ Reconnaître et transformer les peurs qui nous empêchent d'être authentiques
- ✓ Transformer les peurs à travers l'auto empathie et le contact avec nos besoins profonds

APRÈS-MIDI 1

- ✓ Pratique de l'expression de la demande – lien avec les besoins et discernement en lien avec l'intention qui nous habite
- ✓ Persévérer dans l'expression authentique pour ancrer la connexion à soi et développer notre capacité à oser dire
- ✓ Evaluation de la journée

JOUR 2 : ENTRER DANS LA COLÈRE

MATINÉE 2

- ✓ Centrage et temps d'inclusion
- ✓ Explorer mon chacal et sa colère pour entendre ce qui est vraiment précieux derrière son émotion et ses jugements.
- ✓ Récolte et identification de ce qui nous met en colère.
- ✓ Différenciations stimulus, causes et racines de la colère (apports et expérimentations)

APRÈS-MIDI 2

- ✓ Aimer tout ce qui est vivant en nous, y compris nos jugements, en contactant l'énergie des besoins sous-jacents. Les reconnaître comme légitimes, source et ressource en nous.
- ✓ Désamorcer la colère : les étapes conduisant à sa transformation naturelle
- ✓ Récolte des besoins communs à la racine de la colère
- ✓ Evaluation de la journée : ancrage des acquis et demandes pour le 3ème jour
- ✓

JOUR 3

MATINÉE 3

- ✓ Centrage et temps d'inclusion
- ✓ Bilan des deux premières journées
- ✓ Apprendre à s'exprimer d'une manière constructive, respectueuse de soi, des autres et du contexte : pratique
- ✓ Persévérer dans l'expression authentique avec des situations réelles. Gouter le basculement dans la relation et l'ouverture au dialogue

APRÈS-MIDI 3

- ✓ Accueillir la colère d'autrui : les quatre postures intérieures, pour nous aider devant une personne en colère
- ✓ Exprimer pleinement sa colère au service de la relation : être authentique et empathique, dans le respect mutuel
- ✓ Evaluation des acquis

- ✓ Clôture du stage

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 adaptés aux situations rencontrées par le public
- ✓ 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