
PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Le désespoir au service de l'espoir

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

Cette formation permet au-à la stagiaire de développer ses compétences relationnelles et comportementales en contexte militant ; pour se donner les moyens de vivre sereinement ses engagements et ses convictions, de traverser ses colères, ses désespoirs face à l'état du monde et devenir ainsi une actrice et un acteur contribuant au changement social en favorisant la coopération.

Lors de ces trois jours nous partagerons sur :

- ✓ La gestion de la violence/souffrance de soi à soi, de soi à l'autre, de l'autre à soi en lien avec la force de ses convictions et de son indignation.
- ✓ Les stratégies d'accueil (de soi et de l'autre), d'expression (à soi et à l'autre) et d'écoute (de soi et de l'autre) en cas de désaccord.
- ✓ La transformation de la colère, de la culpabilité, de la culpabilisation et de la honte au service du changement social.
- ✓ Nos ressources personnelles et interpersonnelles de célébration, de gratitude et de deuil pour rester actif-ve quels que soient les résultats.

Contenu de la formation (en demi-journée)

JOUR 1 : CONVICTION, OPINION OU CONNEXION ?

Cette journée sera consacrée aux notions de connexion et d'adhésion. Elle nous permettra d'explorer la violence de l'exemplarité et des exigences en lien avec nos convictions. Elle sera également au service du développement de nos capacités d'accueil au service de l'inclusion.



MATINÉE 1 : Être pour, être contre ou être avec ?

1. Les différents champs d'action : personnel, interpersonnel et systémique
2. Les conséquences de la posture « vouloir avoir raison » et de l'identification à ses opinions
3. « Bien/mal », « juste/faux », « raison/tort » : grands freins à la coopération.
4. Ni pour, ni contre, « avec » : observation des conséquences de chacun de ces positionnements.

APRÈS-MIDI 1 : « Ce qui se fait pour moi, sans moi, se fait contre moi » N.Mandela

1. Introduction aux différents neurotransmetteurs à l'origine de nos comportements.
2. « Je le fais pour toi ! » Sommes nous ingrats les uns avec les autres ?
3. Craindre ou adhérer quelle est la meilleure façon de faire société ?
4. Le désaccord est-il synonyme de désamour ?

A l'issue de cette première journée, les participant-e-s auront :

- ✓ commencé à poser les contours de leur posture de facilitateur-trice
- ✓ augmenté leur capacité à voir et accueillir la diversité des points de vue et pacifié l'expression du leur.

JOUR 2 : CULPABILITÉ, HONTE ET COLÈRE

Journée à la découverte de nos conditionnements et de nos réflexes (actions/réactions violentes lorsque nous nous sentons en danger, crainte pour notre intégrité psychique, physique, émotionnelle). Au cœur de cette journée la gestion de la colère et des conflits.

MATINÉE 2 : La colère et l'indignation face à l'état du monde

1. Généralisation et jugement « les gens sont... » : peut-on les éviter, les transformer ? Que signifient-ils ?
2. Fatigue, sentiment d'isolement, urgence, confusion des besoins nourris... nombreux déclencheurs de conflits douloureux.
3. Accueillir la colère (la sienne et celle de l'autre) face à l'effroi, le sentiment d'injustice, etc.
4. Transformer le conflit pour le rendre indolore.

APRÈS-MIDI 2 : Mes limites et les limites de l'autre ouvrent de nouvelles perspectives

1. La honte et la culpabilité : causes et conséquences pour moi et pour l'autre. Sont-elles au service d'un changement pérenne ?
2. Comment transformer la honte et la culpabilité en responsabilité pour être dans l'action et la connexion.
3. Quand j'agis est-ce pour protéger ou pour punir ?
4. Dans mon engagement militant, suis-je dans la capacité de me mettre au « service » de l'autre ou suis-je dans « l'aide » à l'aune de ce que je pense être bon pour l'autre.

A la fin de cette journée, les participant-e-s auront acquis des moyens pour prendre soin de soi et de l'autre dans la rencontre possiblement conflictuelle. Nous aurons également clarifier nos intentions et nos attentes dans le champ de notre engagement militant dans le monde.

JOUR 3 : ÉVALUER, CÉLÉBRER ET SE PROJETER

Cette journée permettra d'acquérir et de renforcer des compétences clefs dans la coopération et l'engagement. Elle se clôturera par une mise en pratique immédiate d'engagements concrets pour ancrer les acquis.

MATINÉE 3: Deuil, gratitude et célébration

1. Apprendre à faire deuil de l'idéal de soi, de l'autre, du monde rêvé... pour renaître et être présence aux réels
2. La célébration pour renforcer les capacités individuelles et collectives a. Comment célébrer une avancée b. Comment célébrer un « échec »
3. et La gratitude au service du changement. Quelle pratique ?

APRÈS-MIDI 3 : Feedback, évaluation et projection

1. Feedback d'appréciation et d'amélioration
2. Auto-évaluation et évaluation entre pairs
3. Engagement à mettre en place des changements

Cette journée permettra d'acquérir, renforcer des compétences clefs dans la coopération et l'engagement. Elle se clôturera par une mise en pratique immédiate d'engagement concret pour ancrer les acquis.

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 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 certificat de réalisation sera délivré 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.

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

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