

## PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

### CNV et pratiques théâtrales et corporelles

**2 jours - 14,00 heures**

#### Public visé

Toute personne souhaitant enrichir sa pratique du théâtre avec l'expression corporelle et la CNV.

- ✓ Comédien
- ✓ Metteur en scène
- ✓ Artiste
- ✓ Auteur de théâtre

#### 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.

Aucun prérequis en lien avec l'expérience théâtrale

**Nature de l'action (article L.6313-CT)** : L'action suivie est une action de formation

#### Objectifs pédagogiques

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

**A l'issue de cette formation, le-la stagiaire sera capable de :**

- ✓ Repérer dans sa communication les obstacles qui bloque l'élan naturel de contribution
- ✓ Exprimer la vulnérabilité avec authenticité
- ✓ Ecouter une personne le cœur ouvert
- ✓ Célébrer la vie, l'autre au quotidien

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

##### **JOUR 1**

##### **MATINÉE 1 - ACTE 1 : RENCONTRE CORPORELLE AVEC LE PROCESSUS**

- ✓ La place dans la CNV de l'intention et de l'attention
- ✓ Les 4 étapes du processus : Observation , Sentiment, Besoin, Demande
- ✓ Les obstacles à la communication



## **APRÈS-MIDI 1 - ACTE 2 : RENCONTRE AVEC LES EMOTIONS ET LES BESOINS**

- ✓ L'auto-empathie, ce qui se passe en moi : La colère, la peur, la culpabilité, la honte, la joie...
- ✓ Jouer 4 manières de recevoir un message
- ✓ Sentir l'énergie des besoins

## **JOUR 2**

### **MATINÉE 2 - ACTE 3 : L'EMPATHIE POUR LA REALITE DU PERSONNAGE**

- ✓ Les vertus de l'écoute cœur à cœur
- ✓ Jouer avec les différentes façons d'écouter
- ✓ Le pouvoir de l'empathie

### **APRÈS-MIDI 2 - ACTE 4 : DANSER ET VIVRE AU PLUS PRES DE SES ELANS**

- ✓ Jouer avec la demander pour oser la rencontre
- ✓ La danse du dialogue
- ✓ Honorer les « J'aime vivre »

*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.

**Isabelle Goudé Lavarde**, formatrice certifiée du CNVC® et comédienne, transmet avec enthousiasme, en entreprise et au grand public, le processus de la Communication NonViolente et comment il a transformé sa vie, en s'appuyant, tant sur ses 17 années d'expérience de manager, que sur ses apprentissages de la coopération en famille avec 4 enfants et dans son couple. Avec des choix pédagogiques créatifs et ludiques, elle est heureuse de pouvoir conjuguer à la fois, la légèreté et la profondeur.

Après plus de 70 représentations pour 7 000 spectateurs avec "Rendez-moi la vie plus belle", le premier one woman show à vocation pédagogique pour apprendre à gérer les conflits positivement et son dernier spectacle "Et si l'empathie, c'était... sexy?" nous permettent de se réconcilier avec les émotions, car elle partage et elle intègre chaque jour davantage, cet art de vivre avec soi, toutes les parties de soi et les autres.

La formation sera réalisée par

## **Modalités, moyens et outils pédagogiques**

La formation est construite de manière à permettre aux stagiaires d'être acteur-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.

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)