PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

La colère au service de la relation (3j)

3 jours - 21,00 heures

Public visé

Programme créé : 06/02/2024 - dernière mise à jour :

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

La gestion et l'accueil de la colère, en contexte professionnel comme dans tout autre relation interpersonnelle, permettra de transformer la force destructrice de la colère en énergie vitale au service du vivant et des besoins de chacun.

A l'issue de ce module, le-la participant.e sera capable de :

- ✓ Repérer en lui-elle les signaux d'apparition de la colère, les sensations et pensées associées,
- ✓ S'accorder un temps d'auto-empathie en lien avec la notion de responsabilité,
- ✓ Comprendre le processus de construction de la colère,
- ✓ Appliquer le processus de la CNV pour comprendre et transformer la colère en expression de besoins,
- ✓ Exprimer sa colère avec l'intention de préserver la qualité de la relation,
- ✓ Accueillir et accompagner la colère de l'autre dans une posture adaptée au niveau d'intensité,
- ✓ Accueillir la colère de l'autre sans la prendre contre soi,
- ✓ Maintenir le dialogue avec une personne en colère.

Contenu de la formation (en demi-journée)

JOUR 1

MATINÉE 1

- ✓ Accueil, présentation, programme, organisation
- ✓ Accords de groupe
- ✓ Recueil des attentes de chacun.e en lien avec la thématique
- ✓ L'auto-empathie, un acte responsable

APRÈS-MIDI 1

- ✓ Pratique de l'auto-empathie en situation difficile
- ✓ L'« auto-empathie-minute » plutôt que la « cocotte-minute »
- ✓ Autonomie, demandes de soutien et demandes d'écoute

JOUR 2

MATINÉE 2

- ✓ Centrage et temps d'inclusion
- ✓ Réflexions autour du thème de la colère, nos croyances, nos craintes
- ✓ Récolte et identification de ce qui nous met en colère
- ✓ Différenciations stimulus, causes et racines de la colère (apports et expérimentations)

APRÈS-MIDI 2

- ✓ Désamorcer la colère : les étapes conduisant à sa transformation naturelle
- ✓ Pratique de l'auto-empathie sur une situation de colère
- ✓ Oser s'affirmer en exprimant sa colère : passer de la colère « contre » à la colère « pour »
- ✓ Évaluation de la journée : capitalisation des apprentissages

JOUR 3

MATINÉE 3

- ✓ Accueillir la colère de l'autre avec l'aide du processus
- ✓ Comment accueillir la colère de l'autre lorsqu'elle est dirigée contre nous
- ✓ Auto-empathie lorsque je suis le déclencheur de la colère de l'autre

APRÈS-MIDI 3

- ✓ Protéger son intégrité physique face à la colère de l'autre
- ✓ Crier en « Girafe »
- ✓ Jeux de rôle pour pratiquer accueil et accompagnement de situations de colère
- ✓ Synthèse et évaluation des trois jours 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 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. 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