
PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

La Communication qui relie (TQR et CNV)

5 jours - 35,00 heures

Public visé

Cette formation s'adresse à tout-e professionnel-le qui occupe un poste impliquant des relations interpersonnelles.

Pré-requis

Avoir suivi le module 1 avec un-e formateur-trice certifié-e ou pré-certifié-e du CNVC.
L'attestation de participation au module prérequis sera demandée lors de l'inscription ou un entretien avec la formatrice lui permettra de voir vos acquis.

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

Objectifs pédagogiques

Cette formation permet de développer ses compétences relationnelles et comportementales.

L'objectif de cette formation est de donner des outils concrets et pragmatiques, basés sur la Communication NonViolente et le Travail Qui Relie, pour appliquer le processus CNV à l'expression de tous types d'émotions et essentiellement la joie, la peur, la tristesse, la colère, exprimer les ressentis, besoins en lien avec le contexte social et écologique et identifier des actions leviers pour la transformation social.

Cette formation permet aux stagiaires de :

- ✓ Nommer les caractéristiques clés du travail de Joanna Macy et de Marshall B. Rosenberg
- ✓ Clarifier la notion de « vivant »
- ✓ Exprimer la gratitude en lien avec le vivant et en pratiquant dans la nature
- ✓ Définir la notion d'interdépendance
- ✓ Identifier ce que les peuples premiers mettaient en place pour vivre l'interdépendance
- ✓ Exprimer les sentiments et besoins non nourris en lien avec le vivant
- ✓ Identifier les besoins essentiels qui prennent soin de la Planète et de la vie sur terre
- ✓ Nommer les étapes de l'évolution de la vie sur terre et de l'espèce humaine sur terre
- ✓ Enoncer les éléments qui permettent de vivre l'interdépendance
- ✓ Définir ce qu'est le changement de regard pour Joanna Macy
- ✓ Identifier les leviers de la transformation sociale selon Marshall B. Rosenberg et selon Joanna Macy



Contenu de la formation (en demi-journée)

JOUR 1

MATINÉE 1

- ✓ Caractéristiques clés du travail de Joanna Macy et de Marshall B. Rosenberg
- ✓ Similarités d'intention entre les deux approches
- ✓ Intention d'une gratitude selon le processus de CNV et ses composantes
- ✓ Expression de sa gratitude

APRÈS-MIDI 1

- ✓ Intention du deuil (accueil d'une situation vécue inconfortablement)
- ✓ Composantes du deuil
- ✓ Expression d'un deuil en lien avec une situation professionnelle ou personnelle

JOUR 2

MATINÉE 2

- ✓ Notion de « vivant »
- ✓ Observations, sentiments et besoins en lien avec ce que j'honore du vivant
- ✓ Expression de sa gratitude pour et dans la nature

APRÈS-MIDI 2

- ✓ Récolte et partage d'expériences en matière de soin au vivant
- ✓ Expression de gratitude les uns envers les autres
- ✓ Notion d'interdépendance
- ✓ Identification de ce que les peuples premiers mettaient en place pour vivre l'interdépendance

JOUR 3

MATINÉE 3

- ✓ Expression de deuils en lien avec le vivant
- ✓ Pratiquer l'écoute empathique

APRÈS-MIDI 3

- ✓ Identification des besoins essentiels qui prennent soin de la Planète et de la vie sur terre
- ✓ Exprimer de ses propres besoins

JOUR 4

MATINÉE 4

- ✓ Etapes de l'évolution de la vie sur terre et de l'espèce humaine sur terre
- ✓ Illustration des étapes de l'évolution

APRÈS-MIDI 4

- ✓ Recherche de ce que peuvent ressentir les formes de vie autres qu'humaines et ce dont elles peuvent avoir besoin
- ✓ Éléments qui permettent de vivre l'interdépendance
- ✓ Définition du changement de regard pour Joanna Macy

JOUR 5

MATINÉE 5

- ✓ Leviers de la transformation sociale selon Marshall B. Rosenberg et Joanna Macy

- ✓ Actions qui permettent de la vivre

APRÈS-MIDI 5

- ✓ Plan d'action
- ✓ Clôture

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.

Sophie Rousseau exerce comme coach certifié Académie du coaching, formatrice en management et communication, médiatrice et facilitatrice d'événements en intelligence collective ; elle est certifiée en Communication NonViolente© par le CNVC.

Engagée comme citoyenne vers une société plus écologique et humaine, elle a particulièrement à cœur d'accompagner les organisations et collectifs vers le « bien vivre ensemble ». Elle propose une approche qui prend en compte les dimensions postures, outils et gouvernance.

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