

---

## PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

### Journée de sensibilisation à la CNV

**1 jours - 7,00 heures**

#### Public visé

Cette formation s'adresse à tout public et à tout-e professionnel-le qui occupe un poste impliquant des relations interpersonnelle

#### Pré-requis

Aucun prérequis

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

#### Objectifs pédagogiques

Découvrir l'approche proposée par la Communication NonViolente, de Marshall Rosenberg, et son intérêt au service de l'entreprise.

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

#### **Les objectifs de cette formation sont de :**

- ✓ Repérer ses habitudes d'écoute, sa manière de communiquer et prendre conscience de ce qui bloque ou génère des tensions,
- ✓ Découvrir des repères de communication qui ouvrent au dialogue,
- ✓ Construire et vivre des relations de qualité entre collègues, en équipe, avec la hiérarchie et avec les partenaires,
- ✓ Expérimenter l'écoute empathique,
- ✓ Développer ses capacités à clarifier ce qui se passe en soi (auto-empathie),
- ✓ Prendre soin de son propre équilibre, base essentielle pour maintenir des relations de qualité.

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

La journée de formation donne une 1ère approche de la CNV. Même si elle donne des clés utilisables tout de suite, elle permet surtout de découvrir le potentiel de la CNV. Les 3 jours de formation complémentaires permettront d'ancrer, par la pratique, leurs compétences relationnelles.

#### JOUR 1



## **MATINÉE 1**

- ✓ La création du lien et d'un cadre de confiance,
- ✓ Les mots et les intentions qui bloquent et ceux qui ouvrent la communication,
- ✓ La découverte du processus de la Communication NonViolente (CNV) avec ses 4 étapes et ses possibilités d'application dans le quotidien,
- ✓ Une compréhension du fonctionnement de l'être humain à partir de ses besoins,

## **APRÈS-MIDI 1**

- ✓ La présentation des 3 axes de la communication et le fonctionnement d'une communication claire, respectueuse et constructive alliant écoute et expression,
- ✓ La pratique de l'écoute empathique,
- ✓ Les différentes manières de réagir face à une situation difficile pour pouvoir choisir.

*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 découverte de la CNV se fait par l'expérience et suppose une implication des participants. 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 propose une alternance de temps :

- ✓ d'expérimentation à partir des situations des participants,
- ✓ de partage des expériences,
- ✓ de mises en lien avec l'application concrète au quotidien,
- ✓ et d'informations théoriques.

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**

Toute demande de formation intra-entreprise donne lieu à l'émission d'un devis détaillé, dont la durée de validité est de 90 jours à compter de la date d'envoi.

Contactez-nous pour obtenir votre devis sur-mesure.

### **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)