PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

De la comparaison à l'inspiration (2j)

2 jours - 14,00 heures

Public visé

Cette formation s'adresse à tout-e professionnel-le qui occupe un poste impliquant des relations interpersonnelles et à toute personne qui souhaite développer sa capacité à coopérer.

Pré-requis

Avoir suivi les 3 Modules de base 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 au-à la stagiaire de développer ses compétences relationnelles et comportementales en contexte professionnel. Les acquis sont aussi transposables à toute autre relation interpersonnelle. Elle permet de dépasser la comparaison pour développer sa capacité à apprendre et collaborer.

Objectifs généraux :

- ✓ Comprendre les différentes facettes de la comparaison (en supériorité ou infériorité), son impact et son intention sous-jacente
- ✓ Transformer avec bienveillance la comparaison à l'autre :
  - en élan de développement et ainsi redécouvrir le plaisir du chemin de l'apprentissage
  - en gratitude, compassion voire élan pour soutenir l'autre
- ✓ Soutenir la coopération entre les personnes

Ce module vise l'acquisition des compétences suivantes :

- ✓ Définir la comparaison et repérer ses 2 facettes - comparaison en infériorité et en supériorité
- ✓ Reconnaitre les impacts et identifier l'intention positive de la comparaison
- ✓ Transformer une comparaison où on se juge en infériorité par rapport à l'autre en inspiration et occasion de développement
- ✓ Transformer une comparaison où on se juge en supériorité par rapport à l'autre
- ✓ S'entrainer à s'exprimer authentiquement quand une autre personne exprime une comparaison

Contenu de la formation (en demi-journée)

JOUR 1

MATINÉE 1

- ✓ Accueil, introduction
- ✓ Définir la comparaison et repérer ses 2 facettes - comparaison en infériorité et en supériorité
- ✓ Reconnaitre et ressentir les impacts de la comparaison

APRÈS-MIDI 1

- ✓ Pratiquer l'auto-empathie sur une comparaison où on se juge en infériorité par rapport à une autre personne
- ✓ Identifier l'intention positive de la comparaison
- ✓ Faire le lien avec notre rapport à la rareté/ à l'abondance

JOUR 2

MATINÉE 2

- ✓ Transformer la comparaison en inspiration et action concrète
- ✓ Pratiquer l'auto-empathie sur une comparaison en supériorité par rapport à une autre personne
- ✓ Prendre conscience de ce qui évolue dans sa posture (compassion, gratitude, élan à soutenir…)

APRÈS-MIDI 2

- ✓ S'entrainer à s'exprimer authentiquement quand une autre personne exprime une comparaison
- ✓ Partager sur la manière de développer l'estime de soi et soutenir notre élan à apprendre, à partager et coopérer
- ✓ Bilan des apprentissages et 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 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.

Elle propose les bases de la CNV en 3 modules de manière à favoriser une intégration progressive.

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
- ✓ 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.
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.

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