

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Ancrage des compétences relationnelles et accompagnement avec la CNV

6 jours - 31,50 heures

Public visé

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 ou pré-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.

Objectifs Généraux :

- ✓ Ancrer les bases de la Communication NonViolente
- ✓ Repérer les points d'appui et les compétences relationnelles à renforcer.
- ✓ Expérimenter à partir de situations réelles pour ancrer les apprentissages
- ✓ Approfondir la Communication NonViolente : `Auto-empathie, Ecoute empathique et Expression de ce qui fonctionne et ne fonctionne pas, Faire des demandes claires et entendables, Dire et Entendre NON, Poser des limites, Faire des retours constructifs, Créer un cadre de confiance et de sécurité entre collaborateurs pour animer des réunions.
- ✓ Ancrer la pratique au quotidien.
- ✓ Accompagner la dynamique pour relayer la CNV en interne à travers des temps d'échanges et de partages.

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

- ✓ Développer sa capacité à clarifier ce qui se passe en soi (auto-empathie),
- ✓ Repérer les étapes du processus CNV (Observation, Sentiment, Besoin et Demande) et avoir conscience de l'importance de l'intention,
- ✓ Avoir la clarté sur les phases du dialogue: auto-empathie, écoute empathique et expression authentique.



- ✓ Repérer les 4 manières de recevoir un message difficile à entendre,
- ✓ Savoir écouter avec empathie au niveau des sentiments et des besoins,
- ✓ Exprimer ce qui fonctionne et ne fonctionne pas : faire des retours constructifs,
- ✓ Savoir dire NON en CNV.

Contenu de la formation (en demi-journée)

Cette formation comprend 3 après-midi et 3 journées

APRÈS-MIDI 1

- ✓ Prendre conscience des points d'appui et des compétences relationnelles à renforcer.
- ✓ Définition des attentes et des intentions des participants.
- ✓ Revoir les bases de la CNV.
- ✓ Mises en pratique à partir de situations rencontrées par les participants.

APRÈS-MIDI 2

- ✓ Découvrir et expérimenter l'art du retour constructif.
- ✓ Muscler l'auto-empathie.
- ✓ Expérimenter la connexion aux besoins avant de faire une demande.
- ✓ Mises en pratique à partir de situations rencontrées par les participants.

APRÈS-MIDI 3

- ✓ Approfondir l'expression authentique : l'art de dire ce qui fonctionne et ne fonctionne pas.
- ✓ Créer un cadre de confiance et de sécurité entre collaborateurs pour animer des réunions.
- ✓ Ancrer les axes de la communication.
- ✓ Mises en pratique à partir de situations rencontrées par les participants.

JOUR 1

MATINÉE 1

- ✓ Apprendre à dire NON et à recevoir un NON,
- ✓ Poser ses limites avec bienveillance et fermeté avec les leviers des demandes de reformulation.

APRÈS-MIDI 1

- ✓ Faire des demandes claires et entendables.
- ✓ Mises en pratique à partir de situations rencontrées par les participants.

JOUR 2

MATINÉE 2

- ✓ Développer l'écoute dans des situations conflictuelles.
- ✓ Pratiquer le dialogue avec le processus CNV.

APRÈS-MIDI 2

- ✓ Ancrer la pratique de la CNV au quotidien.
- ✓ Mises en pratique à partir de situations rencontrées par les participants.

JOUR 3

MATINÉE 3

- ✓ Accompagner la dynamique pour relayer la CNV en interne à travers des temps d'échanges et de partages.
- ✓ Mises en pratique à partir de situations rencontrées par les participants.

APRÈS-MIDI 3

- ✓ Evaluation

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.

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

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