

PROGRAMME DE LA FORMATION

« Roots of Joy – Aux racines de la joie »

LES BASES DE LA COMMUNICATION NONVIOLENTE

Modules 1, 2, 3 regroupés (6j)

6 jours - 42,00 heures

Sans prérequis, cette formation s'adresse à toutes les personnes qui ont l'intention d'intégrer la communication non violente (CNV) dans leur vie. Cet art de vivre avec soi et les autres ouvre sur de nouvelles façons d'être ensemble. Aussi politique qu'intime, la CNV nous donne les moyens de vivre nos intentions, de vivre nos aspirations et de poser nos limites à la fois avec fermeté et douceur.

Objectif pédagogique général : Développer ses compétences relationnelles pour vivre plus de fluidité et d'authenticité avec les autres, mais aussi avec soi-même et avec le monde... et donc vivre de façon plus citoyenne (en lien avec nos valeurs) et plus joyeuse (pour une preuve scientifique récente se référer à l'étude « The Good Life » de Harvard qui montre le lien entre compétences relationnelles et niveau de bonheur ! 😊).

Objectifs pédagogiques par module :

- Globalement, le **MODULE 1** est une introduction aux concepts et pratiques de la Communication NonViolente. Il met l'accent sur l'écoute de soi.
- Le **MODULE 2** permet d'approfondir ses notions. Il met l'accent sur l'écoute de l'autre, l'empathie.
- Le **MODULE 3** introduit au dialogue avec autrui : écoute de soi, écoute de l'autre, recherche de terrains d'entente.

Contenus de la formation

Programme indicatif : l'ordre pourra être adapté en fonction de la réalité du groupe.

MODULE 1 - JOUR 1

- Création du lien dans le groupe, préalable à tout apprentissage
- Reconnaître les facteurs qui entravent et ceux qui facilitent la communication
- Comprendre la place de l'intention et de l'attention dans la CNV
- Découvrir les 4 étapes du processus
- Différencier une observation et une interprétation
- Différencier un sentiment et une évaluation masquée
- Différencier un besoin et une stratégie

MODULE 1 - JOUR 2

- Différencier une demande et une exigence
- Clarifier ce qui se passe en soi, 1ère approche de l'auto-empathie

- Exprimer ce qui se passe en soi, 1ère approche de l'expression authentique
- Reconnaître les 4 façons de recevoir un message
- Etablir un lien par une demande de connexion
- Expérimenter le processus

MODULE 2 - JOUR 1

- Différencier l'écoute empathique et les autres attitudes d'écoute
- (Se) préparer à l'écoute empathique
- Pratiquer l'écoute empathique silencieuse
- Pratiquer la reformulation sous forme de sentiments et de besoins

MODULE 2 - JOUR 2

- Définir les différents types de demande (connexion, reformulation et action)
- Formuler une demande d'action selon les critères CNV
- Formuler un remerciement selon les critères CNV
- Reformuler ses jugements (sur soi et sur les autres) en besoins
- Pratiquer l'auto-empathie au service de la relation
- Pratiquer l'auto-empathie au service de sa propre évolution

MODULE 3 - JOUR 1

- Distinguer les trois séquences du dialogue : empathie, auto-empathie et expression authentique
- Répartir équitablement les temps d'empathie, d'auto-empathie et d'expression authentique
- S'adapter à l'interlocuteur-trice (rythme du dialogue, niveau de langage) pour être au service de la relation
- Appliquer les 4 étapes du processus CNV pour maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord
- Dire NON en restant au service de la relation
- Entendre NON en restant au service de la relation

MODULE 3 - JOUR 2

- Nommer et reconnaître les besoins respectifs en situation de désaccord
- Elaborer plusieurs stratégies alternatives avec son-sa interlocuteur-trice
- (Se) préparer à donner ou recevoir du feed back
- Formuler un feed back selon le processus CNV
- Utiliser le feed back au service de la performance (individuelle et collective)

Les moyens d'encadrement

La formation sera réalisée par Catherine Faidix et Emilie Chapuis.

Catherine est certifiée du CNVC, The Center For NonViolent Communication, une ONG seule habilitée à certifier des formateurs et formatrices.

Emilie est formatrice en communication interpersonnelle depuis 2014, en formation sur le parcours ACertif depuis 2019 (+ de 130 jours de formation), membre actif de l'association Francophone de CNV, ACertif.

Modalités, moyens et outils pédagogiques

La pédagogie choisie favorise l'apprentissage, la créativité, la prise de responsabilité par rapport à son propre apprentissage. Tous les exercices proposés permettent aux participants de travailler sur des situations concrètes et d'intégrer à leur rythme ce qu'ils ont appris.

Moyens et outils pédagogiques :

- Des séquences favorisant l'engagement des stagiaires, la mémorisation et la compréhension :
 - Expérimentation,
 - collecte des apprentissages issus de cette expérimentation,
 - apports théoriques par les formatrices, complément de ce que le groupe a déjà dit.
- Des exemples concrets tirés de l'expérience des formatrices
- Des analyses et études de cas issus des expériences des stagiaires
- Jeux pédagogiques
- Des exercices pratiques de découverte, des jeux de rôles et des mises en situation
- Un support sera distribué à la fin de chaque module.

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, notamment à l'extérieur.

Pour les personnes à mobilité réduite, nous sommes vigilants à ce que nos salles soient accessibles, merci de nous consulter au préalable.

Un certificat de réalisation sera délivrés à l'issue de la formation, permettant aux stagiaires de s'inscrire aux modules d'approfondissement proposé par les formateur-ices certifié.e.s du CNVC sur la colère, la culpabilité, les croyances limitantes, dire et entendre un non, etc.

Modalités d'admission et délais d'accès

Les inscriptions se font en écrivant à emilie.chapuis@gmail.com

Pour les particuliers, les inscriptions sont validées dans l'ordre d'arrivée des contrats signés 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. Si le stage est complet, nous vous proposerons une place en liste d'attente.

Pour les demandes urgentes, n'hésitez pas à nous contacter.