

INTRODUCTION À LA COMMUNICATION NON- VIOLENTE – NIVEAU 2



OBJECTIFS

- Renforcer ses connaissances sur la communication non violente
- Approfondir ses relations au travers de la CNV
- Vivre une expérience personnelle de connaissance de soi et des autres



PROFILS

Toute personne souhaitant renforcer l'efficacité de sa communication



PRÉREQUIS

Aucun



DURÉE

2 jours soit 14 heures



COMPÉTENCES VISÉES

- Capacité à interagir de façon plus pertinente et adaptée dans les échanges



LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

- Pédagogie concrète et opérationnelle basée sur les expériences vécues par les participants
- Remise d'outils méthodologiques applicables directement sur le terrain
- Remise d'outils d'autodiagnostic tout au long de la formation



PÉDAGOGIE

Moyens pédagogiques de type interactif sur mode participatif :

- Apports théoriques et/ou méthodologiques
- Analyse de pratiques
- Jeux de rôle
- Accompagnement intersession et jusqu'à 3 mois après la formation



ÉVALUATION

- Pendant la session : sous forme de cas concrets et de mises en situation
- Appréciation pédagogique de fin de session : QCM de mesure de satisfaction des participants
- Remise d'une attestation individuelle de formation

INTÉGRER LES PRINCIPES DE LA CNV

Rappel sur les fondamentaux de la CNV

Retour et partage d'expérience

Les freins à la mise en pratique de la CNV

APPROFONDIR LA CONNAISSANCE DE SOI ET DE L'AUTRE AU TRAVERS DE LA CNV

Pourquoi sommes-nous coupés de nous-même ?

L'importance de la sécurité affective

Ne pas confondre Bienveillance et gentillesse

Savoir écouter avec le cœur

LA CNV EN SITUATION

Le pouvoir de l'empathie

Exprimer pleinement la colère

Exprimer sa reconnaissance

Savoir dire NON

Appliquer la CNV en situation conflictuelle

Rester authentique en toute situation

ATELIERS PRATIQUES

Plusieurs exercices et études de cas sont traités tout au long de la formation pour s'approprier pleinement les outils et approches proposés.