

Programme de formation

Prog Formation CNV NON V1 181122

SAVOIR DIRE ET ENTENDRE UN NON

La Communication NonViolente (CNV) est basée sur la pratique d'un processus élaboré par Marshall Rosenberg, ancien collaborateur de Carl Rogers et enseignée dans plus de 60 pays par des formateurs certifiés. Elle repose sur une pratique du langage qui renforce l'aptitude à conserver ses qualités de communication, même dans des conditions difficiles ou de stress. Par un travail sur la manière d'observer, de percevoir, d'écouter et de s'exprimer, l'utilisation du processus de la CNV permet et maintient un dialogue constructif dans de nombreuses situations même les plus délicates. Grâce à des repères simples et concrets, cette approche est accessible à tous et porteuse de transformations durables. Elle nous engage à reconsidérer la façon dont nous nous exprimons et dont nous entendons l'autre. Les mots ne sont plus des réactions automatiques, mais deviennent des réponses réfléchies, émanant d'une prise de conscience de nos perceptions, de nos émotions et de nos désirs. Nous nous exprimons alors sincèrement et clairement, en portant sur l'autre un regard empreint de respect et d'empathie.

La proposition du stage : Oser accueillir le « non » comme une opportunité d'aller plus loin ensemble ?

La question du stage : Qu'est ce qui m'empêche d'accueillir pleinement le NON dans ma vie ?

Vous vous sentez mal à l'aise pour dire « non » à ceux qui vous font des demandes ?

Vous n'osez pas dire « non » et après vous le regrettez et vous vous sentez fatigué-e ?

Pour beaucoup d'entre nous, dire « non » est difficile car nous avons peur de décevoir les autres...

De la même manière, entendre un « non » à nos demandes est difficile car nous le vivons comme un rejet.

En Communication Non Violente, apprendre à dire « non » aux autres fait partie de l'expression authentique. C'est une façon de se dire « oui » et de prendre soins de ses propres besoins. Clé majeure de l'affirmation de soi, la capacité à poser ses limites permet de se respecter, d'être en accord avec nous-mêmes en préservant les envies, les valeurs, les aspirations qui nous sont chères.

Développer cette compétence relationnelle renforce la confiance en soi et l'estime de soi.

C'est par ailleurs un véritable cadeau que l'on offre aux autres et qui permet de cultiver des relations saines et pérennes, fondées sur la liberté, la confiance, l'autonomie et l'interdépendance.

Durée et Horaires

- 2 jours à raison de 7h / jour soit 14h au total
- Premier jour 9h30 à 13h puis 14h30 à 18h
- Deuxième jour de 9h à 12h30 puis de 14h à 17h30

Public concerné

- Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de développer :
 - sa capacité à dire « non » en conscience plutôt que de réprimer le « non » ou l'offrir en réaction
 - son aisance à entendre les « oui » derrière les « non » des autres pour poursuivre le dialogue
 - des relations humaines, saines et de qualité dans son quotidien et/ou dans son milieu professionnel (professionnels en relation avec du public, concerné par le travail en équipe, la gestion de projet, le leadership...)

Prérequis

- Avoir suivi les modules 1, 2 et 3 avec un formateur certifié en CNV

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Explorer les mécanismes, conditionnements, croyances qui nous empêchent de dire « non » ainsi que les conditionnements liés à la demande



- Comprendre et accueillir ce qui se passe en nous quand nous recevons une demande à laquelle nous avons envie de dire « non »
- Analyser nos obligations de faire (« il faut » / « je dois ») pour les transformer en choix de faire ou ne pas faire et (re)trouver plus de liberté et de plaisir dans notre vie
- Comprendre et entendre l'expression d'un « non » comme une opportunité de dialogue et d'approfondissement du lien avec l'autre au travers d'une danse créative autour des aspirations mutuelles
- S'entraîner à accueillir et exprimer un refus tout en préservant le dialogue avec son interlocuteur
- Développer l'estime de soi par la conscience de soi et l'affirmation de soi tout en construisant un lien de qualité avec les autres

○ Contenu de la formation

Jour 1 : Développer sa capacité à poser ses limites avec clarté et bienveillance

- La création d'un climat de confiance et de sécurité propice à l'apprentissage
- La clarification des intentions d'apprentissage individuelles des participants en communication
- Les représentations du « non » (freins, peurs, croyances, conditionnements...) et les impacts d'un « nOui » pour soi et la relation
- Les conditionnements face à la demande
- L'apprentissage de la capacité à différer sa réponse tout en prenant soin de l'autre
- La consultation intérieure face à une demande : se relier à ses aspirations / élans de vie en situation et clarifier ses priorités entre les parts qui disent « oui » et celles qui disent « non »
- Mise en situation sur l'expression du « non » : l'alternance entre les différents modes de communication (auto-empathie, écoute empathique et expression authentique) pour favoriser la coopération et la recherche de solutions créative
- L'usage des demandes de connexion au service du dialogue : la notion d'intention

Jour 2 : Développer sa capacité à accueillir un refus et en faire une opportunité de coopération

- Comprendre ce qui se passe en nous lorsque nous recevons un refus à une demande que nous avons exprimée
- Explorer corporellement les énergies de la demande ouverte et de l'exigence
- Révision des notions de besoin et de stratégie
- S'exercer à accueillir un refus et poursuivre le dialogue de manière constructive
- Expérimenter à partir de nos « erreurs » pour trouver naturellement d'autres manières d'agir qui soient plus satisfaisantes pour nos relations
- La pratique alternée des 3 modes de communication (auto-empathie, écoute empathique et expression authentique) favorisant la recherche de solutions créatives, ancrées dans les besoins de chacun-e (ces « oui » qui nous animent)
- Bilan du stage et plan d'action pour la suite

Organisation de la formation

○ Equipe Pédagogique

Sandrine Leroux

Après une carrière dans le management bancaire haut de gamme et le développement commercial, Sandrine Leroux est depuis plus de 8 ans coach professionnelle, formatrice, médiatrice et thérapeute. Elle est spécialisée dans la régulation des conflits et le développement des compétences relationnelles et du leadership managérial menant à la coopération. Elle est certifiée en CNV© depuis 2021, Coach & Team depuis 2012, formée à la sociocratie (2021), Thérapeute en IR© Intelligence Relationnelle depuis 2020 puissant outil de libération des traumas et de développement du potentiel individuel. Sa formation pluridisciplinaire lui permet de former et d'accompagner à titre personnel, interpersonnel et collectif.

La formatrice conçoit et réalise la formation, elle est responsable de l'accueil, du suivi administratif et pédagogique des stagiaires durant la totalité de l'action de formation.

○ Moyens pédagogiques et techniques



- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Chaque stagiaire reçoit un livret de formation et/ou des fiches pédagogiques. Le livret comprend :
 - Les apports théoriques principaux de la formation
 - Des fiches techniques permettant de s'exercer seul à l'aide d'exercices concrets entre les modules ou pendant la formation
 - Des fiches d'exercices, des fiches cadres de jeux pédagogiques permettant l'expérimentation en formation
 - Une bibliographie (méthode expositive)
- Apports théoriques (méthode expositive)
- Exemples concrets issus de l'expérience de la formatrice ou vidéos (méthode expositive)
- Démonstrations par la formatrice (méthode expositive et active)
- Analyses et méta communication sur ce qui se passe en formation, la formation étant elle-même un champ d'application des acquis de formation (méthode interrogative)
- Analyses et études de cas issus de la vie personnelle / professionnelle des stagiaires (méthode active)
- Ateliers de réflexion ayant pour but la prise de recul et la préparation / debrief des exercices pratiques (méthode interrogative)
- Exercices pratiques (méthode active)
- Jeux de rôles et mises en situation (méthode active)
- Travaux individuels et par petits groupes (méthode active)
- Debrief systématique en petit groupe ou en grand groupe à l'issue de chaque exercice / expérience permettant de clarifier les points de questionnement
- Circulation de la formatrice dans les petits groupes pour soutenir l'apprentissage et l'expérimentation du processus CNV
- Matériel pédagogique varié : Paper board · Marionnettes · Pistes de danse CNV · Fiches techniques d'exercices · Jeux pédagogiques · Quizz · Outils de gestion du cadre de formation (outils de gestion du temps, de la circulation de la parole...) · Outils de constitution des petits groupes pour favoriser la dynamique de formation
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation (accès individualisé à l'extranet)
- Si distanciel, Formation en visio avec l'outil digital Zoom

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Observation du travail dans les groupes de travail
- Mises en situation tout au long de la formation
- Chaque module de formation se termine par une évaluation orale individuelle, en petits groupes ou en grand groupe, complétée si besoin par le formateur, qui permet pour chaque stagiaire de : Evaluer les acquis du module de formation · Evaluer les difficultés rencontrées et réactualiser ses objectifs de progression · Mettre en perspective les acquis de la séquence pour application dans son environnement personnel et/ou professionnel, dans le respect de la confidentialité créée dans chaque sous-groupe.
- Quizz en ligne ou sur papier selon possibilités d'accès
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Attestation de suivi de l'action de formation sur demande

Accessibilité et délais d'accès

- Pour les formations Inter : Inscription en ligne via le site www.elancvous.fr : formulaire d'inscription 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.
- Pour les formations Intra : un entretien de positionnement est effectué avec le commanditaire en amont pour recueillir les besoins et attentes et proposer une formation adaptée.
- Délais d'accès : à compter de la signature de la convention, le délai d'accès est en moyenne de 15 jours (1 mois si prise en charge par un organisme financeur)
- Les inscriptions sont ouvertes dans la limite du nombre de places disponibles. Si le stage est complet, nous vous proposerons une place en liste d'attente.
- 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 de formation répondant aux normes d'accueil des personnes à mobilité réduite et/ou d'aménager le contenu et le support de formation à votre handicap.

Sandrine Leroux - sandrineleroux@elancvous.fr - 06.62.77.62.01

Qualité et indicateurs de résultats