

## Programme de formation

Prog Formation CNV &amp; Corps V1 270123

### CNV & Corps

#### Développer ses perceptions sensorielles et (re)trouver la voie·x du corps

La Communication NonViolente (CNV) est basée sur la pratique d'un processus élaboré par Marshall Rosenberg, ancien collaborateur de Carl Rogers. Cette démarche 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.

Le processus de la CNV nous aide à nous relier au flux d'énergie qui nous traverse pour décider et agir en conscience. Quoi de mieux pour vivre pleinement cette expérience que de passer par le corps ?

Nous vous proposons 3 jours pour éprouver la CNV dans le corps, nous laisser guider par notre corps, aller à sa rencontre, lui faire confiance et nous laisser surprendre... En effet, instinctivement, intuitivement, il sait... il est notre mémoire... Et si nous l'écoutions ?!

*La proposition du stage CNV & Corps : Vivre pleinement l'expérience du processus CNV par le corps et (re)trouver le lien avec ce flux d'énergie qui nous traverse*

#### Durée et Horaires

- 3 jours à raison de 7h / jour soit 21h au total
- Premier jour 9h30 à 13h puis 14h30 à 18h
- Deuxième et troisième jour de 9h à 12h30 puis de 14h à 17h30

#### Public concerné

- Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de développer ses perceptions sensorielles pour (re)trouver la voie·x du corps et agir en lien avec le flux d'énergie qui la traverse et accueillir celui de l'autre

#### Prérequis

- Aucun

#### Objectifs pédagogiques

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

- Aiguiser leurs outils de perception sensoriels pour repérer et écouter les messages que le corps leur envoie
- Développer leurs compétences émotionnelles et relationnelles, avec eux-mêmes et avec les autres
- Éprouver le processus de la CNV dans le corps, reconnecter avec leur sagesse corporelle et leurs ressources intérieures pour faire des choix plus alignés avec leurs aspirations
- Utiliser le corps comme vecteur d'écoute empathique et développer de nouvelles compétences relationnelles pour mieux coopérer (3<sup>ème</sup> écoute)

#### Contenu de la formation

##### *Se relier à soi par le corps et s'écouter*

- Sortir de mes rôles pour retrouver mon identité et agir à partir de qui je suis
- Laisser de côté le verbal pour faire une large place au corporel et au non-verbal
- Se relier aux sensations corporelles pour mieux ressentir le flux d'énergie qui nous traverse
- Comprendre les ressorts du Système Nerveux Autonome dans le corps (Théorie Polyvagale)
- Appliquer la technique des 3 R pour se rendre disponible et retrouver son rythme interne



***Éprouver le processus de la CNV dans le corps, reconnecter avec sa sagesse et ses ressources intérieures pour prendre des décisions et agir de manière constructive***

- Découverte de la CNV, de soi, de l'autre au travers du jeu, du corps, du contact et du mouvement
- Se connecter à l'instant présent, prendre le temps et mettre le mental au service de l'être
- Exercer sa capacité à être un observateur, témoin de ce qui est
- Repérer les signaux du corps (sensations corporelles, douleurs, tensions, détente...) qui nous indiquent les émotions qui nous traversent
- Ecouter son corps pour prendre soin de soi
- Vivre dans le corps la connexion à nos aspirations profondes et à leur beauté
- Ressentir les bienfaits de l'empathie dans son corps
- Créer des ancrages d'expérience pour s'y ressourcer en cas de besoin
- Le corps, vecteur d'expression signifiante

***Aiguiser ses outils de perception sensoriels et corporels pour mieux vivre sa vie et faire des choix plus alignés avec ses aspirations***

- Apprendre à se consulter corporellement pour poser des décisions alignées avec nos aspirations internes
- Exprimer sa vulnérabilité pour favoriser la confiance dans la relation et créer des relations vraies et simples
- Développer son intelligence émotionnelle et sensorielle au service de la confiance dans la relation

***Utiliser le corps comme vecteur d'écoute empathique et développer de nouvelles compétences relationnelles pour mieux coopérer***

- Prendre appui sur sa sensibilité comme ressource dans la relation (3<sup>ème</sup> écoute)
- Pratiquer l'écoute empathique corporelle et gestuelle pour se relier au-delà des mots
- Repérer les signaux non-verbaux pour améliorer sa communication (écoute / expression)
- Jouer avec les corps, le contact, le mouvement pour favoriser les prises de conscience et retrouver le goût des autres en sachant poser ses limites
- Explorer la notion d'intention au travers des énergies qui se dégagent des corps

## Organisation de la formation

### ○ *Equipe Pédagogique*

#### **Sandrine Leroux**

Sandrine est formatrice certifiée CNV®, Coach, Médiatrice CNV et Thérapeute en Intelligence Relationnelle (IR®) puissant outil de libération et d'empuancement individuel. Son expérience pluridisciplinaire lui a permis de vérifier l'importance du corps comme indicateur de notre épanouissement. C'est à partir de ce constat qu'est né l'élan du stage CNV & Corps.

#### **Stéphane Androuin**

Stéphane est comédien, artiste pluridisciplinaire et modèle vivant depuis 35 ans. Acteur de la communication et de l'événementiel depuis 20 ans, il est sur le chemin de la CNV depuis 2021.

L'équipe pédagogique 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 · Évaluer 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](http://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 - [sandrineroux@elancvous.fr](mailto:sandrineroux@elancvous.fr) - 06.62.77.62.01

### Qualité et indicateurs de résultats