

## Programme de formation

Prog Formation CNV M2 V1 180822

# Les bases de la Communication NonViolente

### Module 3 : La pratique du dialogue Approfondissement : 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. Elle est aujourd'hui enseignée dans une soixantaine de pays par des formateurs certifiés dont Sandrine Leroux.

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.

Grâce à des repères précis et simples, cette approche est accessible à tous et porteuse de transformations durables.

*La proposition du stage : Et si le processus nous soutenait pour grandir à partir de nos blocages et à accueillir le « non » comme une opportunité d'aller plus loin ensemble ?*

*La question du stage : Est-ce que je suis pleinement clair et sincère dans mes « oui » comme dans mes « non » ?*

*Le module 3 vise à fluidifier notre capacité à dialoguer en clarifiant ce qui se passe en nous, en nous exprimant clairement et honnêtement et en développant notre écoute vers un dialogue constructif et épanouissant dans nos relations y compris dans les situations les plus délicates. Nous apprendrons à partir de nos blocages par le soutien du processus vers encore plus de conscience et de choix honnêtes et respectueux de chacun.*

*L'objectif de ce module est de retrouver le goût de sa sincérité et de sa liberté d'être pleinement soi.*

*Ce module sera également l'occasion de faire le point sur les expériences vécues depuis le module 2 et d'approfondir certains points nécessaires à la bonne intégration du processus de la communication non-violente.*

*Le module d'approfondissement autour du NON est une clé majeure de l'affirmation de soi.*

*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.*

*La capacité à poser ses limites permet de se respecter, d'être en accord avec soi-même 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.*

*Nous explorerons comment émettre et/ou recevoir un refus tout en maintenant le lien et en poursuivant le dialogue.*

#### Durée et Horaires

- 4 jours à raison de 7h / jour soit 14h au total
- Premier jour : 9h30 à 13h puis 14h30 à 18h
- 2<sup>ème</sup> 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jour : 9h à 12h30 puis de 14h à 17h30



## Public concerné

- Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de développer des relations plus humaines 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...)

## Prérequis

- Avoir suivi le module 1 et 2 avec un formateur certifié en CNV

## Objectifs pédagogiques

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

- Naviguer de manière équilibrée et fluide entre l'écoute de soi, l'affirmation de soi et la prise en compte de l'autre en ajustant les temps sur ces différents espaces de communication pour un dialogue respectueux de chacun-e
- Identifier et explorer des situations de blocage avec le processus CNV pour les dépasser et grandir à partir des défis relationnels auxquels nous sommes confrontés
- 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 »
- 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

## o Contenu de la formation

### Approfondir la pratique d'un dialogue ouvert et sincère en toutes circonstances

#### Jour 1 : Le dialogue

- 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
- L'auto-empathie minute pour se relier à soi quelques soient les circonstances
- L'alternance entre les différents modes de communication (auto-empathie, écoute empathique et expression authentique) pour vivre un dialogue constructif
- L'expression sereine de ce qui se passe en soi-même et l'écoute ouverte de l'interlocuteur pour oser le conflit et dépasser / transformer les difficultés
- Retour et approfondissement sur la notion d'intention dans ma communication
- L'usage des demandes de connexion au service du dialogue

#### Jour 2 : La capacité à poser ses limites avec clarté et respect

- La consultation intérieure face à une demande et la pratique des 3 temps vers la recherche de solutions créatives, ancrées dans les besoins de chacun-e
- La « traduction minute » se relier à l'humanité de chacun et répondre dans l'instant sans réagir
- L'expression d'un refus avec respect et ouverture à la recherche de solution satisfaisantes pour chacun
- L'accueil d'un refus et la poursuite du dialogue
- L'expression authentique en différentes circonstances

#### Jour 3 : Développer sa capacité à poser ses limites avec clarté et bienveillance

- 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 4 : 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
- 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 traumatismes 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 · 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 - [sandrineleroux@elancvous.fr](mailto:sandrineleroux@elancvous.fr) - 06.62.77.62.01

### Qualité et indicateurs de résultats