



(re) connecter

Mieux se comprendre  
pour mieux agir ensemble

## Programme de formation

Prog Formation CNV & Pouvoir V1 010225

### CNV & Pouvoir (Re)trouver un Leadership Inspirant et Agir Ensemble

Le pouvoir dans nos relations est souvent perçu de manière ambiguë : qu'il soit dans un cadre professionnel ou personnel, il est au cœur de nos interactions. Comment exercer un leadership inspirant, comment partager le pouvoir pour créer des environnements plus collaboratifs, plus sereins, plus inclusifs ?

Ce stage de 2 jours est fait pour vous si :

- Vous voulez comprendre les **dynamiques de pouvoir** et comment les transformer pour mieux agir ensemble
- Vous souhaitez **retrouver votre pouvoir d'agir** dans des situations personnelles ou professionnelles
- Vous avez envie de **renforcer votre leadership** en développant une approche collaborative et respectueuse
- Vous cherchez à **sortir des jeux de pouvoir** (victime/sauveur/persécuteur) pour instaurer des relations saines et équilibrées

#### Durée et Horaires

- 2 jours à raison de 7h / jour soit 14h au total
- 9h00 à 12h30 puis 14h00 à 17h30

#### Dates

- 11 et 12 octobre 2025

#### Lieu

- Maison du lac 825 chemin Vigne École 82000 Montauban

#### Public concerné

- Ce stage s'adresse à toutes les personnes souhaitant mieux comprendre leur rapport au pouvoir et à l'autorité, qu'elles soient dans un contexte **professionnel** (managers, chefs d'équipe, leaders) ou **personnel** (parents, bénévoles et toute personne s'intéressant aux dynamiques de pouvoir). Ce stage constitue un pré-requis utile pour toute personne souhaitant faciliter la mise en œuvre de la gouvernance partagée.

#### Prérequis

- Cette formation est ouverte à toutes les personnes ayant suivi les 3 modules de base CNV avec un.e formateur.e certifié.e par le CNVC (ou équivalent, 6 journées de formation), sauf accord avec les animatrices

#### Objectifs pédagogiques

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

- **Comprendre et explorer les dynamiques de pouvoir** : pouvoir sur, pouvoir avec, autorité, autoritarisme dans les contextes éducatifs, professionnels, et sociaux
- **Développer son pouvoir personnel** pour prendre sa juste place et contribuer activement à des collectifs de manière équilibrée et sereine
- **Exercer un leadership inspirant** basé sur l'inclusivité, la coopération et l'interdépendance
- **Apprendre à sortir des jeux de pouvoir** (triangle dramatique) pour favoriser des relations constructives et plus saine



## Contenu de la formation

### Jour 1 : CNV et Pouvoir Personnel

- Identifier vos représentations et expériences du pouvoir
- Différencier autorité, autoritarisme et leadership inspirant
- Identifier et rétablir votre pouvoir d'agir dans votre quotidien
- Reprendre votre pouvoir personnel face à des situations de critique, victimisation ou sauvetage

### Jour 2 : Transformer vos relations et intégrer la systémie

- Expérimenter des outils concrets pour danser avec l'interdépendance
- Prendre conscience de vos privilèges et des dynamiques systémiques
- Développer un leadership collectif en alignant votre pouvoir sur vos intentions

## 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 formatrice 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 pour œuvrer vers une meilleure Qualité de Vie au Travail.

#### ***Myriam Gayot***

20 années à différents postes de direction et d'encadrement dans les Ressources Humaines ont apporté à Myriam Gayot une connaissance approfondie du fonctionnement global et des enjeux de l'entreprise sur les plans stratégique, économique, financier et humain. Diplômée de SUP DE CO Amiens Picardie et d'un troisième cycle en Ressources Humaines, Myriam Gayot reste une « apprenante active », mastère « Risques psycho-sociaux et qualité de vie au travail », coach certifiée Coach & Team, formée à la Programmation Neuro Linguistique, la Communication NonViolente, l'analyse transactionnelle, l'élément humain de Will Shutz. Myriam Gayot a à cœur d'accompagner les entreprises et les équipes vers la Qualité de Vie au Travail et la prévention des Risques Psycho Sociaux.

Les formatrices conçoivent et réalisent la formation, elles sont responsables 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
- 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

### 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 la formatrice, 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  
Myriam Gayot - [myriam.gayot@mg-rh.fr](mailto:myriam.gayot@mg-rh.fr) - 06.87.02.23.56

### Qualité et indicateurs de résultats (cf site [www.elancvous.fr](http://www.elancvous.fr))