



Initiation à la Communication Non Violente

POURQUOI CETTE FORMATION ?

L'objectif de cette journée de formation est de permettre à chacun de comprendre et d'expérimenter les bases de la communication Non Violente dans un format vivant et relié au contexte professionnel.

L'acquisition des bases de la CNV dans un format d'expérience collective permettra à chacun, de prendre du recul sur ses modes de communication ainsi que sur ses besoins pour permettre une communication qui sécurise efficacité organisationnelle et individuelle, engagement et bien-être.

Chaque participant repartira avec des repères simples et transférables qui permettront de mieux gérer les tensions, les conflits et optimiser les phases de prises de décisions.



PUBLIC VISÉ

- Exécutives et Vice-Président,
- Managers d'équipes et managers de managers,
- Collaborateurs
- Professionnels souhaitant améliorer leur posture relationnelle et la gestion des tensions

Prérequis : aucun



OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Adapter leur posture dans un dialogue (écouter, s'exprimer, prendre du recul).
- Clarifier leur intention avant de s'exprimer.
- Identifier et exprimer leurs besoins dans une situation précise.
- Développer leur capacité d'écoute active.
- Formuler une demande claire (d'action ou de lien) pour fluidifier les relations et améliorer l'efficacité.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

En amont : Le stagiaire est sollicité pour évaluer son niveau de connaissance sur le sujet de la formation, par le biais d'un questionnaire à remplir, une semaine avant la formation.

Pendant la formation : Le stagiaire est évalué "à chaud" par un questionnaire, pour réaliser une appréciation de la formation, en lien avec les objectifs fixés en cours de formation, pour permettre de modifier des éléments qui ne correspondraient pas aux attendus.

À l'issue de la formation : Les formateurs et l'organisme de formation sont évalués, pour estimer la qualité de l'enseignement dispensé par un questionnaire envoyé un mois après la formation.



LES MÉTHODES ET RESSOURCES

- Formation participative et inclusive
- Mises en situation à partir d'exemples professionnels réels
- Jeux de rôle et pratiques en binôme
- Supports pédagogiques : livret du participant, modèles OSBD et "piste de danse" de la CNV
- Cadre sécurisant garantissant confiance, sécurité psychologique et confidentialité
- Adaptation possible des contenus et supports aux besoins spécifiques des participants

Compétences visées

- Communication interpersonnelle constructive
- Gestion des tensions et conflits
- Écoute active et reformulation
- Expression claire et assertive des besoins



PROGRAMME

MODULE 1



MATIN : Poser un cadre sécurisant et introduire le modèle par l'expérience

- Accueil, inclusion, expression des attentes.
- Immersion dans une situation décalée et engageante pour révéler les réactions automatiques (jugements, émotions, besoins).
- Mise en lumière de la pluralité des vécus, des interprétations et des besoins
- Introduction du modèle par l'exploration
- Jeux pour clarifier la notion de besoins fondamentaux dans la relation.
- Introduction du modèle CNV à partir de l'expérience vécue.



APRES-MIDI : expérimenter le dialogue et s'engager

- Exploration des espoirs et craintes au dialogue en petits groupes.
- Découverte des “pas de danse” ou marelle de la CNV pour structurer l'échange.
- Pratique en binôme : expression d'un besoin, écoute active, formulation de demande.
- Temps de recul et d'intégration : Besoins nourris, prises de conscience
- Formulation d'un engagement personnel concret.
- Clôture collective pour ancrer les apprentissages et reconnecter au sens.



DES CONSULTANTS SPÉCIALISTES

Nos formateurs sont des experts aux qualités pédagogiques reconnues, avec une expérience dans la pratique et la transmission de la CNV en milieu professionnel avec des publics de nature différentes (experts, exécutifs, opérateurs en productions, cadres,...) et dans des contextes différents.

