

DEVELOPPER UNE COMMUNICATION CONSCIENTE, EMPATHIQUE ET CONSTRUCTIVE AVEC LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

OBJECTIFS :

- Comprendre les fondements de la CNV,
- Développer l'écoute empathique,
- Mieux exprimer ses émotions et ses besoins,
- Formuler des demandes constructives,
- Prévenir et gérer les conflits,
- Favoriser une coopération respectueuse dans des contextes personnel et professionnel

COMPETENCES VISEES :

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

- Reconnaître les facteurs qui entravent et ceux qui facilitent la communication,
- Comprendre la place de l'intention dans la CNV,
- Formuler une demande selon les critères de la CNV,
- Appliquer le processus CNV pour maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord.

PUBLIC :

- Toutes personnes souhaitant favoriser une communication harmonieuse.
- Salariés, non-salariés ou demandeurs d'emploi.

PREREQUIS :

Sans prérequis.

OUTILS ET METHODES MOBILISES :

Méthode active et expérientielle

L'objectif est de partir des situations vécues par les participants afin d'apporter des outils, des techniques et des repères théoriques de la CNV, favorisant une meilleure compréhension des modes de fonctionnement.

Les mises en situation ainsi que les exercices de gestion des émotions et d'ancrage viennent compléter les apports théoriques, en favorisant l'expérimentation et l'intégration des apprentissages de la CNV.

DUREE : 2 jours soit 14 heures

DATES DE FORMATION ET DELAIS D'ACCES :

Une planification semestrielle des actions de formations et du nombre d'inscrits est accessible.

Prendre contact directement avec l'ASCAPE pour les prochaines sessions.

MODALITE D'ACCES :

- **Présentiel,**
- **De 3 à 8 participants.**

LIEU DE REALISATION / ACCESSIBILITE :

ASCAPE ANGERS
Espace Frédéric Mistral
4 Allée des Baladins – 49000 ANGERS

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite et ouverte aux autres situations de handicap, nous contacter au préalable pour une étude personnalisée.

Selon la demande, possibilité de réaliser la formation sur un autre lieu géographique.

PROGRAMME DE LA FORMATION

COMPRENDRE LES FONDEMENTS DE LA COMMUNICATION

- Identifier l'impact de sa communication verbale et non verbale,
- Reconnaître les facteurs qui entravent et ceux qui facilitent la communication,
- Comprendre l'impact du langage sur soi et sur les autres.

MIEUX EXPRIMER SES EMOTIONS ET SES BESOINS

- Reconnaître et nommer ses émotions,
- Identifier les besoins sous-jacents,
- Gérer ses émotions pour prévenir et gérer les conflits.

COMPRENDRE LES FONDEMENTS DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

- Identifier les principes et les quatre étapes de la Communication Non Violente (observation, sentiments, besoins, demandes),
- Exprimer ses ressentis de manière claire, authentique et respectueuse,
- Différencier : observations et interprétations, sentiments et jugements masqués, besoins et stratégies, demandes et exigences.

DEVELOPPER L'ECOUTE EMPATHIQUE ET L'AUTO-EMPATHIE

- Pratiquer l'écoute active et développer son empathie,
- Accueillir les émotions et les besoins de l'autre sans jugement ainsi que ses propres émotions et besoins,
- Reformuler pour vérifier la compréhension mutuelle.

FORMULER DES DEMANDES CONSTRUCTIVES

- Différencier demande et exigence,
- Formuler des demandes claires, concrètes, réalisables et négociables,
- Favoriser la coopération plutôt que la confrontation,
- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue.

FAVORISER DES RELATIONS PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES PLUS HARMONIEUSES

- Améliorer la qualité des échanges au sein des équipes,
- Renforcer la confiance, le respect mutuel et la coopération,
- Développer une posture relationnelle responsable et bienveillante,
- Utiliser la CNV comme outil de médiation et de résolution de conflits.

COUT DE LA FORMATION :

- Cout inter-entreprises : 900 € par participant
- Cout intra- entreprise : 2 700 €

Organisme non assujetti à la TVA – Article 261-4a du CGI

MODALITES DE FINANCEMENT :

- Le plan d'aide de développement des compétences (OPCO),
- En autofinancement,
- Un financement entreprise.

Pour plus d'information, vous pouvez prendre contact avec l'ASCAPE.

MODALITES D'EVALUATION :

L'acquisition des compétences se fera tout au long de la formation.

La formation fera l'objet d'une autoévaluation au début et à la fin de la formation et d'une évaluation par le formateur à l'issue de la formation.

Un certificat de réalisation sera remis au participant à l'issue de la formation. Cette formation ne fait pas l'objet d'un titre ou un diplôme.

INTERVENANTE :

Laurence BRUNEL : Formatrice en communication depuis 2001 et spécialisée en techniques théâtrales, elle accompagne des femmes et des hommes de tous les secteurs d'activité à gagner en aisance, à s'affirmer dans les relations professionnelles et à savoir être authentique pour mieux communiquer.

Ses domaines d'intervention sont : la prise de parole en public, la gestion des émotions, la gestion des conflits, la confiance et l'affirmation de soi.

NOUS CONTACTER :

02 41 60 43 20
www.ascape49.org
contact@ascape49.fr

