Formacoop

Formation Communication Non Violente - Module 3
Dialoguer et traverser le conflit

Organisation

Durée : 14 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 250,00 €
Satisfaction des apprenants : 0 %

Contenu pédagogique

Public visé

La formation s'adresse à **toute personne** souhaitant :

- mieux se comprendre et s'exprimer ;
- améliorer ses relations personnelles et professionnelles ;
- mieux gérer les situations de conflit ;
- découvrir les bases de la Communication NonViolente (CNV).

Elle convient à des participant·e·s désireux·ses de développer une communication plus consciente, plus fluide et plus respectueuse dans leurs interactions quotidiennes.

Objectifs pédagogiques

Cette formation a pour objectif de permettre aux participant·e·s de **mieux comprendre leur fonctionnement relationnel**, d'**expérimenter les principes de la Communication NonViolente** et de développer une **communication plus consciente, plus respectueuse de soi et de l'autre**.

Elle vise également à renforcer la capacité à se comprendre, à écouter avec empathie, à dialoguer de manière constructive et à traverser les situations de conflit avec plus de clarté, de présence et de respect mutuel.

Description

Stage de communication consciente et bienveillante selon les principes de la CNV.

La formation se déroule sur **42 heures**, soit **6 jours**, organisés en **3 modules de 2 jours** afin de permettre une progression dans l'appropriation des principes et de la pratique de la Communication NonViolente.

Module 1 – Se comprendre et exprimer ce qui se passe en soi : prise de conscience des émotions et des besoins, apprentissage de leur expression avec justesse, découverte des bases et de l'intention de la CNV comme posture intérieure. Ce module permet notamment de reconnaître les obstacles à une communication authentique, d'identifier et d'appliquer les étapes du processus CNV, de différencier observation et jugement, sentiments et jugements ou faux-sentiments, besoins et stratégies, demandes et exigences, puis d'expérimenter le processus CNV pour clarifier ce qui se passe en soi et améliorer les échanges.

Module 2 – Écouter et développer l'empathie : développement d'une qualité de présence et d'écoute, expérimentation de l'écoute empathique, découverte du pouvoir de la gratitude et approfondissement des bases de la CNV. Les participant·e·s apprennent à différencier l'écoute empathique des autres attitudes d'écoute, à pratiquer l'écoute empathique silencieuse et la reformulation sous forme de sentiments et de besoins, à expérimenter le processus pour clarifier ce qui se passe pour l'Autre, et à reconnaître les 4 façons de recevoir un message.

Formacoop

Module 3 – Dialoguer et traverser le conflit : pratique d'un dialogue respectueux de soi et de l'autre, apprentissage de la pose de limites avec respect, nourrissement d'échanges vivants et expérimentation d'une autre manière de vivre le conflit. Les participant·e·s approfondissent l'auto-empathie et l'empathie, s'entraînent à la pratique du dialogue, apprennent à entendre et exprimer un « non », prennent conscience de leurs façons habituelles de réagir face au conflit et utilisent le processus de la CNV dans une situation conflictuelle.

Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé.
La formation est accessible à toute personne motivée par la découverte ou l'approfondissement de la Communication NonViolente.

Modalités pédagogiques

La formation est conçue pour placer les participant·e·s au cœur de leur apprentissage, avec une alternance de temps de transmission et de mise en pratique.

- Apports théoriques.
- Échanges collectifs.
- Exercices pratiques.
- Retours d'expérience.
- Jeux de rôle.
- Mises en situation.

Chaque séquence articule transmission **auditive**, **visuelle** et **expérientielle** afin de favoriser la mémorisation, l'appropriation progressive des contenus et leur transfert dans les situations réelles.

La formatrice s'appuie sur son expérience ainsi que sur les situations personnelles et professionnelles apportées par les participant·e·s, dans une logique d'apprentissage vivant, interactif et directement applicable.

Modalités d'évaluation et de suivi

L'évaluation des acquis est réalisée **tout au long de la formation** grâce à une observation continue des mises en pratique.

- Exercices pratiques.
- Mises en situation.
- Jeux de rôle.
- Échanges et retours d'expérience.
- Temps de retour réflexif.

Un **bilan des acquis** et des **besoins d'approfondissement** est réalisé en fin de parcours. Une **attestation de formation** est remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation, et à l'issue de chaque module.

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.