Formacoop

# Formation Communication Non Violente - Module 2 Ecouter et développer l'empathie

## Organisation

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

## Contenu pédagogique

### *Public visé*

Toute personne souhaitant mieux se comprendre et s'exprimer, améliorer ses relations personnelles et professionnelles, mieux gérer les situations de conflit, ou découvrir les bases de la Communication NonViolente (CNV).

La formation s'adresse à des participant·e·s désireux·ses d'explorer une posture de communication plus consciente, bienveillante et constructive dans leur vie quotidienne comme dans leur environnement de travail.

### *Objectifs pédagogiques*

Cette formation vise à permettre aux participant·e·s de développer une meilleure compréhension de leur fonctionnement relationnel, d'expérimenter les principes de la Communication NonViolente et de développer une communication plus consciente, respectueuse de soi et de l'autre.

Elle soutient une progression vers une expression plus juste de soi, une écoute plus fine de l'autre et une meilleure capacité à traverser les situations de tension ou de conflit dans un cadre relationnel apaisé.

### *Description*

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

Le programme est structuré en **3 modules de 2 jours**, permettant une progression dans l'appropriation des principes et de la pratique de la Communication NonViolente. La durée totale est de **42 heures**, réparties sur **6 jours de formation**.

**Organisation générale** : la progression pédagogique est construite pour accompagner les participant·e·s de la compréhension de soi vers l'écoute empathique, puis vers le dialogue et la traversée du conflit. Chaque module développe des compétences spécifiques tout en consolidant les bases de la CNV.

**Module 1 – Se comprendre et exprimer ce qui se passe en soi**

- Prendre conscience de ses émotions et de ses besoins, et apprendre à les exprimer avec justesse.
- Découvrir les bases et l'intention de la CNV en tant que posture intérieure.

Ce premier module permet de repérer les obstacles à une communication authentique et de commencer à identifier et appliquer les étapes du processus CNV. Les participant·e·s travaillent notamment la distinction entre observation et jugement, sentiments et jugements ou faux-sentiments, besoins et stratégies, demandes et exigences. Ils expérimentent le processus CNV pour clarifier ce qui se passe en eux et améliorer leurs échanges.

**Module 2 – Écouter et développer l'empathie**

- Développer une qualité de présence et d'écoute et expérimenter l'écoute empathique.
- Apprécier le pouvoir de la gratitude.

Formacoop

- Approfondir les bases de la CNV.

Ce deuxième module invite à différencier l'écoute empathique des autres attitudes d'écoute. Les participant·e·s pratiquent l'écoute empathique silencieuse et la reformulation sous forme de sentiments et de besoins. Ils expérimentent le processus pour clarifier ce qui se passe pour l'Autre et reconnaissent les 4 façons de recevoir un message.

**Module 3 – Dialoguer et traverser le conflit**

- Pratiquer un dialogue respectueux de soi et de l'autre.
- Poser ses limites avec respect et nourrir des échanges vivants.
- Expérimenter une autre façon de vivre le conflit.

Ce troisième module approfondit l'auto-empathie et l'empathie. Les participant·e·s s'entraînent à la pratique du dialogue, à entendre et exprimer un « non », à prendre conscience de leurs façons habituelles de réagir face au conflit, et à utiliser le processus de la CNV face à une situation conflictuelle.

## *Prérequis*

Aucun prérequis n'est demandé pour suivre cette formation.
La formation est ouverte à toute personne motivée par la découverte et la pratique des principes de la Communication NonViolente.

## *Modalités pédagogiques*

La formation est conçue pour placer les participant·e·s au cœur de leur apprentissage.

Elle alterne différentes modalités : apports théoriques, échanges collectifs, exercices pratiques, retours d'expérience, jeux de rôle et mises en situation.

Chaque séquence combine transmission auditive, visuelle et expérientielle afin de favoriser la mémorisation et l'intégration progressive.

Les exemples issus de l'expérience de la formatrice ainsi que les situations personnelles ou professionnelles des participant·e·s enrichissent le travail, rendant l'apprentissage vivant, interactif et directement applicable.

## *Moyens et supports pédagogiques*

Un livret pédagogique est remis à chaque stagiaire.

Des supports pédagogiques sont utilisés pendant la formation, en complément des exercices pratiques, jeux de rôle et mises en situation.

Des temps d'échanges et de retour réflexif favorisent l'intégration des apprentissages tout au long du parcours.

## *Modalités d'évaluation et de suivi*

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation à travers les exercices pratiques, les mises en situation, les jeux de rôle, les échanges et retours d'expérience, ainsi que les 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.

## *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.