Formacoop

Communication consciente et bienveillante - 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

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

Objectifs pédagogiques

- **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.**

Description

Formation COMMUNICATION CONSCIENTE ET BIENVEILLANTE

Module 3 : Dialoguer et traverser le conflit

Contenu pédagogique :

- Approfondissement de l'auto-empathie et de l'empathie.
- Pratique du dialogue respectueux de soi et de l'autre.
- Entendre et exprimer un « non ».
- Poser ses limites avec respect.
- Repérage de ses façons habituelles de réagir face au conflit.
- Utilisation du processus CNV dans une situation de conflit.
- Expérimentation d'une autre façon de vivre le conflit et de nourrir des échanges vivants.

Compétences visées :

À l'issue du module, les participant·e·s seront en mesure de :

- Approfondir l'auto-empathie et l'empathie.
- S'entraîner à la pratique du dialogue.
- Entendre et exprimer un « non ».
- Prendre conscience de sa ou ses façons habituelles de réagir face au conflit.
- Utiliser le processus de la CNV face à une situation de conflit.

Prérequis

Aucun prérequis.

Formacoop

Modalités pédagogiques

La formation place les participant·e·s **au cœur de leur apprentissage** et alterne :

- apports théoriques ;
- échanges collectifs ;
- exercices pratiques ;
- retours d'expérience ;
- jeux de rôle ;
- mises en situation.

Chaque séquence combine **transmission auditive, visuelle et expérientielle** afin de favoriser la mémorisation et l'intégration progressive. Les situations personnelles ou professionnelles des participant·e·s peuvent être mobilisées pour rendre l'apprentissage **vivant, interactif et directement applicable**.

Moyens et supports pédagogiques

- **Livret pédagogique** remis à chaque stagiaire.
- **Supports pédagogiques** utilisés pendant la formation.
- **Exercices pratiques**, jeux de rôle et mises en situation.
- **Temps d'échanges** et de retour réflexif favorisant l'intégration des apprentissages.

Modalités d'évaluation et de suivi

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long du module à travers :

- les **exercices pratiques** ;
- les **mises en situation** ;
- les **jeux de rôle** ;
- les **échanges et retours d'expérience** ;
- les **temps de retour réflexif**.

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