Formacoop

Communication consciente et bienveillante - Module 1
Se comprendre et exprimer ce qui se passe en soi

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 NonViolente (CNV).

Objectifs pédagogiques

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

Description

COMMUNICATION CONSCIENTE ET BIENVEILLANTE

MODULE **1**

Se comprendre et exprimer ce qui se passe en soi

Compétences **visées**

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

- Reconnaître les obstacles à une communication authentique.
- Identifier et appliquer les étapes du processus CNV.
- Différencier observation et jugement.
- Différencier sentiments et jugements ou faux-sentiments.
- Différencier besoins et stratégies pour les satisfaire.
- Différencier demandes et exigences.
- Expérimenter le processus CNV pour clarifier ce qui se passe en soi et améliorer ses échanges.

Contenu pédagogique

- Les bases et l'intention de la CNV comme posture intérieure.
- Les obstacles à une communication authentique.
- Les étapes du processus CNV.
- Observation et jugement : apprendre à les différencier.
- Sentiments, jugements et faux-sentiments : repères et distinctions.
- Besoins et stratégies pour les satisfaire : repères et distinctions.
- Demandes et exigences : apprendre à les différencier.
- Mise en pratique du processus CNV pour clarifier ce qui se passe en soi.

Prérequis

Formacoop

Aucun prérequis.

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.