Formacoop

Formation Communication Non Violente - 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

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 et découvrir les bases de la Communication NonViolente (CNV).

Elle peut convenir à des personnes en recherche d'une posture relationnelle plus consciente, plus apaisée et plus respectueuse dans leurs échanges du quotidien.

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 invite à renforcer la capacité à se comprendre, à s'exprimer avec justesse, à écouter avec empathie et à traverser les situations de tension ou de conflit de manière plus constructive.

Les objectifs pédagogiques se déclinent en trois temps progressifs : se comprendre et exprimer ce qui se passe en soi, écouter et développer l'empathie, puis dialoguer et traverser le conflit.

Description

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.

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.

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.
- Approfondir les bases de la CNV.

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.

Formacoop

Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé pour suivre cette formation.

Modalités pédagogiques

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

Elle alterne différents modes de travail afin de favoriser l'appropriation progressive des principes de la CNV :

- 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 faciliter la mémorisation et l'intégration. Les exemples issus de l'expérience de la formatrice ainsi que les situations personnelles ou professionnelles apportées par les participant·e·s enrichissent le travail et le rendent vivant, interactif et directement applicable.

Le parcours total est organisé en 3 modules de 2 jours, soit 6 jours de formation, permettant une progression dans l'appropriation des principes et de la pratique de la CNV. Les horaires sont de 9h à 18h chaque jour. La formation se déroule en présentiel, au sein d'un groupe de 6 à 12 participant·e·s.

Moyens et supports pédagogiques

Chaque stagiaire reçoit un livret pédagogique.

Des supports pédagogiques sont utilisés pendant la formation pour accompagner les apports, les exercices et les séquences d'appropriation.

Les ressources mobilisées incluent également les exercices pratiques, les jeux de rôle, les mises en situation ainsi que les 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 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 effectué en fin de parcours. Une attestation de formation est remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation, et une attestation est également remise 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.