Renforcer sa bienveillance avec la Communication NonViolente

Cours Pratique de 2 jours - 14h
Réf : CNV - Prix 2024 : 1 550€ HT

Le prix pour les dates de sessions 2025 pourra être révisé

Ce stage d'initiation à la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg vous permettra de mettre de la conscience sur votre propre "écologie personnelle et relationnelle". Vous vous entraînerez à la pratique de la CNV pour gagner en bienveillance et coopération et bouleverserez vos habitudes de communication.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Identifier les obstacles à la communication coopérative

Clarifier ce qui se passe en soi

S'exprimer pour augmenter ses chances d'être entendu

Ecouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser

Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Une approche participative qui nécessite l'implication des participants.

MISE EN SITUATION

Des mises en situations professionnelles, basées sur des cas réels, apportés par les participants en formation.

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2024

1) Comprendre les leviers de la Communication NonViolente (CNV)

- Identifier les freins d'une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations...
- Expérimenter en quoi l'intention et l'attention sont essentielles dans la communication.
- Définir la Communication NonViolente.
- Appréhender le processus de la CNV en 4 étapes.
- Transformer les obstacles en opportunités de communication coopérative.

Exercice : Mises en pratique des 4 étapes du processus de la CNV.

2) Prendre en compte ses émotions et ses besoins pour "parler vrai"

- Oser accueillir ses émotions, même en contexte professionnel.
- Clarifier ses besoins, et les distinguer des stratégies de communication.
- Traduire ses jugements en sentiments et en besoins.
- Exprimer une demande : retrouver le pourvoir d'agir.

Mise en situation : Apprivoiser le processus de la CNV, dans des cas concrets avec ou sans lien de subordination : réunion, point étape de projet.

3) Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations interpersonnelles

- Développer sa qualité de présence et son assertivité.
- Maîtriser l'écoute empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs.
- Expérimenter ce qu'est réellement l'empathie, avec soi-même (auto-empathie) et avec l'autre.
- Transformer la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue.

Mise en situation : Pratiquer l'empathie et développer la confiance.

PARTICIPANTS

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant être sensibilisée aux techniques de communication pour rester positive en toutes circonstances.

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques…
Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

• Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
• À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
• Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

4) Renforcer la coopération et se faire entendre

- Renforcer la connexion à l'autre, avant de passer à une demande d'action.
- Trouver les conditions nécessaires pour que sa demande soit entendue.
- Exprimer et oser demander une appréciation.

Jeu de rôle : Entraînement à la Communication NonViolente, en se focalisant sur l'intention et l'attention, dans des situations professionnelles apportées par les participants.

LES DATES

CLASSE À DISTANCE
2024 : 14 nov., 16 déc.

2025 : 30 janv., 20 févr., 13 mars, 15 mai, 05 juin, 26 juin, 10 juil., 21 août, 25 sept., 16 oct., 13 nov., 11 déc.

PARIS
2024 : 07 nov., 09 déc.

2025 : 27 janv., 17 févr., 10 mars, 14 avr., 19 mai, 16 juin, 07 juil., 07 août, 15 sept., 13 oct., 03 nov., 08 déc.

LYON
2024 : 16 déc.

2025 : 03 févr., 20 mars, 26 juin, 10 juil., 16 oct., 11 déc.

AIX-EN-PROVENCE
2024 : 16 déc.

2025 : 03 févr., 20 mars, 26 juin, 10 juil., 16 oct., 11 déc.

ANGERS
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

BORDEAUX
2024 : 16 déc.

2025 : 03 févr., 20 mars, 26 juin, 10 juil., 16 oct., 11 déc.

VALENCE
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

CLERMONT-FERRAND
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

DIJON
2024 : 16 déc.

2025 : 03 févr., 15 mai, 21 août, 11 déc.

GRENOBLE
2024 : 16 déc.

2025 : 03 févr., 15 mai, 21 août, 11 déc.

LILLE
2024 : 16 déc.

2025 : 03 févr., 20 mars, 26 juin, 10 juil., 16 oct., 11 déc.

LIMOGES
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

MONTPELLIER
2024 : 16 déc.

2025 : 03 févr., 15 mai, 21 août, 11 déc.

NANCY
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

NIORT
2024 : 16 déc.

2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

ORLÉANS
2024 : 09 déc.

2025 : 17 févr., 24 avr., 03 juil., 09 oct.

REIMS
2025 : 27 janv., 22 mai, 18 sept., 04 déc.

NANTES
2024 : 16 déc.

2025 : 03 févr., 20 mars, 26 juin, 10 juil., 16 oct., 11 déc.

RENNES
2024 : 16 déc.

2025 : 03 févr., 15 mai, 21 août, 11 déc.

PAU
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

BREST
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

CAEN
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

MARSEILLE
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

METZ
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

MULHOUSE
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

AVIGNON
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

SAINT-ÉTIENNE
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

LE MANS
2025 : 27 janv., 22 mai, 18 sept., 04 déc.

LAUSANNE
2025 : 20 mars, 05 juin, 25 sept., 11 déc.

ROUEN
2025 : 27 janv., 22 mai, 18 sept., 04 déc.

SOPHIA-ANTIPOLIS
2024 : 16 déc.

2025 : 03 févr., 20 mars, 26 juin, 10 juil., 16 oct., 11 déc.

STRASBOURG
2024 : 16 déc.

2025 : 03 févr., 20 mars, 26 juin, 10 juil., 16 oct., 11 déc.

TOULON
2025 : 24 févr., 05 juin, 25 sept., 11 déc.

TOULOUSE
2024 : 16 déc.

2025 : 03 févr., 20 mars, 26 juin, 10 juil., 16 oct., 11 déc.

TOURS
2024 : 09 déc.

2025 : 17 févr., 24 avr., 03 juil., 09 oct.

GENÈVE
2025 : 20 mars, 05 juin, 25 sept., 11 déc.