
Programme de Formation

La Communication Non Violente et Assertivité

La **Communication Non Violente** est une méthode visant à favoriser des échanges authentiques et bienveillants. Cette approche permet de désamorcer les conflits et de renforcer les relations, tant personnelles que professionnelles. L'objectif d'une formation en CNV est de permettre aux participants d'acquérir des outils concrets pour mieux comprendre leurs propres émotions, exprimer leurs besoins avec clarté et écouter ceux des autres avec empathie, favorisant ainsi une communication respectueuse et constructive.

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Professionnels soignants ou éducatifs exerçant dans un établissement ou service du secteur sanitaire ou médico-social.



Objectifs pédagogiques

- Identifier les concepts clés et l'importance de la CNV pour favoriser des relations authentiques et constructives.
- Connaître les outils pour transformer les tensions et les désaccords en opportunités de dialogue.
- Améliorer la qualité des échanges dans le cadre professionnel et personnel
- Développer une posture empathique et bienveillante



Description

1 - Introduction à la Communication Non Violente

- Historique et origines de la CNV (Marshall Rosenberg).
- Les enjeux et bienfaits de la CNV pour améliorer la qualité des interactions.
- Les quatre étapes de la CNV : Observation, Sentiments, Besoins, Demandes.

2. Les Fondements de la CNV

- Comprendre et différencier observations et jugements.
- Identifier et exprimer les sentiments de manière honnête et authentique.
- Découvrir l'importance des besoins humains fondamentaux comme base de la communication.
- Formuler des demandes claires et réalisables.

3. Exprimer et Accueillir les Sentiments et Besoins

- Techniques pour exprimer ses émotions sans jugement ni critique.
- Savoir identifier et écouter les besoins des autres pour favoriser l'empathie.
- Exercices de reformulation pour montrer une écoute active et bienveillante.

4. L'Empathie et l'Écoute Active

- Développer une écoute empathique pour comprendre pleinement l'autre sans interprétations.
- Pratiquer le silence et la reformulation pour montrer son intérêt et renforcer la connexion.
- Différencier l'empathie de la sympathie et adopter une posture de non-jugement.

5. Application de la CNV dans la Gestion des Conflits

- Analyser les situations de conflit à travers le prisme de la CNV.
- Techniques pour exprimer son désaccord sans agressivité.
- Stratégies de médiation basées sur la CNV pour transformer les conflits en dialogues constructifs.

6. Pratiquer la CNV au Quotidien

- Techniques pour intégrer la CNV dans les échanges quotidiens, tant au niveau personnel que professionnel.
- Études de cas et exercices pour pratiquer la CNV dans différentes situations (réunions, feedback, relations interpersonnelles).
- Auto-évaluation pour identifier les améliorations possibles et continuer à pratiquer la CNV après la formation.

7. Études de Cas et Mises en Situation

- Jeux de rôle pour expérimenter la CNV en contexte (situation de conflit, désaccords, feedback).
- Analyse de cas pratiques pour identifier les bonnes pratiques et les erreurs fréquentes.
- Debriefing collectif pour échanger sur les ressentis et intégrer les apprentissages.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

La méthode pédagogique est active et participative, elle s'appuie sur des contenus théoriques (présentations, vidéos), des analyses de cas, des ateliers pratiques et des échanges entre les participants.

Moyens et supports pédagogiques

Sur le plan matériel est requise une salle spacieuse adaptée à la formation, équipée d'un vidéoprojecteur et d'un tableau blanc.

Modalités d'évaluation et de suivi

Avant la formation : Les participants seront invités à renseigner un questionnaire afin d'évaluer leur niveau de connaissances des objectifs de la formation.

Pendant la formation : Plusieurs évaluations seront réalisées afin de mesurer la progression de chaque participant.

A l'issue de la formation : Un questionnaire sera communiqué aux participants afin d'évaluer l'atteinte des objectifs de la formation ainsi que leur niveau de satisfaction. Un questionnaire leur sera envoyé à 1.5 mois afin de mesurer la mise en pratique de la formation et les acquis en situation de travail.