

Stage pratique de 2 jour(s)
Réf : CNV

Participants

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

Pré-requis

Aucune connaissance particulière.

Prix 2020 : 1450€ HT

Dates des sessions

AIX

08 fév. 2021, 29 mar. 2021
01&12 juil. 2021, 27 sep. 2021

BORDEAUX

15 fév. 2021, 22 mar. 2021
10 mai 2021, 26 juil. 2021
09 sep. 2021

BRUXELLES

22 fév. 2021, 26 avr. 2021
09 août. 2021

CLASSE A DISTANCE

12 nov. 2020, 07&14 déc. 2020
22 fév. 2021, 29 mar. 2021
06 mai 2021, 26 juil. 2021
06 sep. 2021

GRENOBLE

21 jan. 2021, 11 mar. 2021
14 juin 2021, 05 juil. 2021
23 sep. 2021

LILLE

18 fév. 2021, 11 mar. 2021
10 mai 2021, 26 juil. 2021
09 sep. 2021

LYON

25 fév. 2021, 12 avr. 2021
31 mai 2021, 12 juil. 2021
13 sep. 2021

MONTPELLIER

04 jan. 2021, 11 mar. 2021
01&19 juil. 2021, 30 août. 2021

NANTES

15 fév. 2021, 22 mar. 2021
10 mai 2021, 12 juil. 2021
16 sep. 2021

ORLEANS

04 fév. 2021, 26 avr. 2021
14 juin 2021, 19 juil. 2021
06 sep. 2021

PARIS

12 nov. 2020, 07 déc. 2020
22 fév. 2021, 29 mar. 2021
12 avr. 2021, 06 mai 2021
07 juin 2021, 26 juil. 2021
06 sep. 2021

RENNES

15 fév. 2021, 12 avr. 2021
10 mai 2021, 26 juil. 2021
20 sep. 2021

SOPHIA-ANTIPOLIS

08 fév. 2021, 29 mar. 2021
01&12 juil. 2021, 27 sep. 2021

STRASBOURG

Renforcer sa bienveillance avec la Communication NonViolente

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 PEDAGOGIQUES

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

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

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

3) Créer et renforcer la bienveillance dans ses relations interpersonnelles

4) Renforcer la coopération et se faire entendre

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.

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 pouvoir d'agir.

Mise en situation

Approvoiser 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.

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.

18 fév. 2021, 11 mar. 2021
10 mai 2021, 26 juil. 2021
09 sep. 2021

TOULOUSE

25 jan. 2021, 29 avr. 2021
10 mai 2021, 12 juil. 2021
16 sep. 2021

TOURS

04 fév. 2021, 26 avr. 2021
14 juin 2021, 19 juil. 2021
06 sep. 2021

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps).

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.

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.

- A 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.