

# Cursus d'approfondissement CNV dans la relation d'accompagnement



***Animé par Marion TREMINTIN & Béatrice DE PORET  
Formatrices certifiées du CNVC***

***Formation en présentiel de 5 modules de 2.5 jours (12.5 jours) soit 87.5 heures.  
D'avril à octobre 2023***

***à Fontanés (au Nord de Montpellier).***

*Après l'enthousiasme de la découverte de la CNV et les premiers résultats souvent très encourageants l'expérience montre que ce n'est pas si facile de la mettre en œuvre dans notre quotidien professionnel et personnel.*

*Ce cursus se place dans la perspective d'un accompagnement sur la durée pour les personnes qui veulent intégrer la CNV dans leur activité professionnelle ou bénévole, dans la dimension d'accompagnement individuel et d'équipe.*

*Les secteurs concernés sont nombreux, le secteur social et de la santé, le coaching et la thérapie, la supervision et l'analyse de pratiques, la médiation, les ressources humaines, ...*

*Il s'agit d'approfondir la CNV à travers différentes facettes, notamment corporelle, dans la perspective de gagner en congruence et en sûreté pour l'appliquer, la vivre au quotidien et la transmettre. Chaque module comporte un espace d'application de la CNV afin d'expérimenter pour soi, l'effet de la CNV, avant d'entrer dans l'accompagnement d'autrui, en cabinet en milieu professionnel ou en tant que bénévole.*



## ✓ PUBLIC :

La formation proposée ici s'adresse à toute personne impliquée de manière professionnelle ou bénévole dans la relation d'accompagnement, désireuse de renouveler son approche par l'écoute empathique, de revisiter et redéfinir son positionnement.

Ce cursus d'approfondissement est dédié aux médecins, médecins du travail, psychologues, thérapeutes, assistant(e)s sociaux, animateurs sociaux, diététiciens, naturopathes, kinésithérapeutes, sophrologues, coach individuel ou d'équipe, superviseurs, intervenant d'analyses de pratiques, intervenant pour les risques psychosociaux, responsable RH, médiateurs, formateurs, ....

## ✓ PRE-REQUIS :

Nous demandons comme prérequis d'avoir suivi au minimum les 3 modules de base de CNV (6 jours).

## ✓ OBJECTIFS DU CURSUS :

- Identifier et acquérir la posture d'accompagnant en cohérence avec l'approche de la CNV.
- Créer le cadre de l'accompagnement et le lien de confiance qui permet à la personne de s'accueillir elle-même en toute sécurité.
- Savoir être présent à soi pour mieux être présent à l'autre.
- Créer un lien empathique et authentique au service de l'accompagnement.
- Accompagner dans des situations de conflit intérieur et de choix.
- S'initier à l'accompagnement transformateur de la colère, du deuil, de la culpabilité, la honte et des croyances limitantes.
- Se connecter à soi/ à l'autre et à ses aspirations profondes pour retrouver son énergie.
- Pratiquer la gratitude (sincère) à soi, aux autres, à la vie, etc.... comme levier d'évolution.
- Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres : la gratitude et le ressourcement.

## ✓ CONTENUS :

- *Module 1 : L'écoute de soi et l'auto-empathie pour mieux accompagner l'autre.*

### Objectifs spécifiques :

- Redécouvrir le processus CNV en l'appliquant à l'accompagnement et choisir sa posture d'accompagnant.
- Savoir se ressourcer en tant qu'accompagnant grâce à la gratitude et l'auto gratitude.
- Être présent à soi pour être pleinement présent à l'autre et créer une relation de confiance.
- Développer la capacité d'accompagner la personne dans son vécu émotionnel et sensoriel pour être pleinement présent à l'évolution.
- Découvrir l'auto-gratitude comme levier de transformation et de reconstruction de l'estime de soi.
- Identifier ses aspirations profondes et besoins derrière les (auto-)critique et retrouver du pouvoir d'action.
- Retrouver la possibilité de choix dans des situations concrètes et quotidiennes.
- Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre.

### Contenus abordés :

- Le processus de la CNV au service de la posture de l'accompagnant.
- Se relier, se ressourcer à l'énergie au besoin à la base de son intention fondamentale d'accompagnant.
- L'auto-empathie, l'écoute de ses sensations quelles qu'elles soient, la force de la présence.
- La reconnaissance et la gratitude à soi en lien avec son intention, base de l'estime de soi.
- Apprendre à rester présent pour laisser évoluer les sensations en toute sécurité et créer le cadre de l'écoute pour accompagner ce changement.

- L'écoute des besoins, des aspirations derrière les (auto)jugements et (auto)critiques pour retrouver la confiance en soi.
- Faire des choix, agir au lieu de subir, une occasion de recréer ou retrouver du sens.
- Grâce à l'auto reconnaissance, prendre la responsabilité de son ressourcement en tant qu'accompagnant.

○ **Module 2 : L'écoute empathique, l'authenticité et la reconnaissance au service de la personne.**

**Objectifs spécifiques :**

- Découvrir une qualité de présence permettant un accueil empathique.
- Découvrir l'intention du processus CNV au service de la relation d'accompagnement.
- S'exercer à l'écoute et la reformulation empathique telle que la propose la CNV.
- Accompagner la personne à être en lien bienveillant avec son vécu, ses aspirations et ressources profondes.
- Créer le dialogue par l'expression authentique de son vécu, sa vulnérabilité, ses limites ; offrir des feedbacks et savoir les mettre au service de l'accompagnement.
- Accompagner l'accueil et l'expression d'un refus à une demande tout en gardant le dialogue.
- Identifier et vivre la reconnaissance pour soutenir la confiance en soi.
- Exprimer la gratitude grâce à la CNV.

**Contenus abordés :**

- La force transformatrice de l'accueil présent et silencieux.
- L'écoute empathique et la reformulation empathique (sentiments, émotions, sensations) pour aller vers le besoin racine ou l'élan profond, la reconnexion intérieure de l'accompagné.
- Le choix de la posture et reformulation la plus adaptée.
- L'accueil inconditionnel de l'accompagné, garder une relation d'accompagnement malgré des préjugés.
- Deux expressions authentiques : le feedback et l'expression de son vécu, comment les mettre au service de l'accompagnement.
- L'expression et l'accueil d'un refus tout en gardant le dialogue et comment accompagner vers une authenticité respectueuse de soi et de l'autre.
- La force constructrice de la reconnaissance basée sur les faits vécus.
- L'expression de la gratitude et l'impact pour l'accompagné.

○ **Module 3 : Les conflits intérieurs, la colère et la puissance de l'empathie.**

**Objectifs spécifiques :**

- Identifier les présupposés et différenciations clés de la CNV qui sont particulièrement au service de l'accompagnement.
- Comprendre l'impact des présupposés et des différenciations clés dans notre quotidien et dans l'accompagnement.
- S'exercer aux choix de comment entendre et exprimer des messages.
- Ecouter en toute sécurité ses conflits intérieurs et accompagner à transformer les conflits en opportunité.
- Exprimer la colère de manière constructive et authentique dans le respect de soi et de l'autre et savoir accompagner une personne dans cette nouvelle expression.
- Accueillir la colère de quelqu'un tout en prenant soin de soi et savoir accompagner une personne dans cet accueil.



### **Contenus abordés :**

- Le choix de comment entendre et exprimer des messages.
- Découvrir les premiers présupposés et "différentiations clés", leurs impacts dans notre quotidien et dans l'accompagnement.
- Les conflits intérieurs, comment les accueillir et les accompagner.
- L'écoute de chaque partie de manière inconditionnelle et mener un dialogue.
- Les présupposés et différenciations clés en lien avec l'expression de la colère.
- L'expression de la colère de manière constructive et authentique dans le respect de soi et de l'autre.
- L'accueil de l'expression de la colère tout en prenant soin de soi.

#### *o Module 4 : Initiations avec la CNV aux thèmes la culpabilité, de la honte et de l'estime de soi.*

### **Objectifs spécifiques :**

- Découverte des croyances sur la "faute" et la place de la culpabilité dans notre éducation.
- Passer de la culpabilité à la prise de responsabilité personnelle.
- Accompagner à apprendre à partir de ses "erreurs" et transformer la culpabilité pour construire.
- Accueillir et transformer la honte pour restaurer son intégrité.
- Se reconnaître et nourrir l'estime de soi à partir de ses aspirations profondes et non de ce qu'on fait.
- Prendre plaisir à se reconnaître soi-même et à nourrir son estime de soi.

### **Contenus abordés :**

- Découverte des croyances sur la "faute" et la place de la culpabilité dans nos sociétés.
- L'accueil bienveillant de ses "erreurs" pour apprendre et pour nourrir l'estime de soi.
- Découverte du processus de la culpabilité.
- De la culpabilité à la prise de responsabilité, apprentissage bienveillant avec soi-même, pratique.
- Apprivoiser la bienveillance à soi-même, même dans des situations difficiles, lorsqu'on vit des regrets.
- L'accompagnement d'autrui à sortir de la culpabilité pour apprendre avec bienveillance à partir de ses « erreurs » et construire.
- Découverte du processus de l'accueil de la honte.
- L'accompagnement de l'accueil de la honte, la transformer et restaurer l'intégrité, pratique.
- Se reconnaître et nourrir l'estime de soi à partir de ses aspirations profondes et non de ce que l'on fait.

#### *o Module 5 : Accueillir le deuil, transformer ses croyances limitantes pour être créateur de sa vie.*

### **Objectifs spécifiques :**

- Accueillir pleinement les regrets et les deuils (d'un rêve, d'un projet, d'une relation, ...), étape clé dans l'évolution.
- Identifier et comprendre les différents les phases du deuil et comment les accueillir.
- Accueillir et accompagner les regrets et les deuils, reconnaître, honorer ce qui a été vécu et ce qui est, se retrouver et s'ouvrir à l'évolution.
- Comprendre la fonction des croyances dans nos vies au quotidien, dans notre société...
- Identifier nos croyances qui rendent difficiles un accompagnement et goûter leur transformation.
- Accompagner la transformation des croyances limitantes (processus court).
- Repérer et reconnaître ses acquis et son évolution à l'occasion de ce cursus et nourrir la confiance en soi.
- Se ressourcer pour mieux accompagner.

### **Contenus abordés :**

- Les regrets et les deuils (d'un rêve, d'un projet, d'une relation...), retrouver les liens avec nos aspirations profondes, étape clé dans l'évolution.
- Les différents les phases du deuil, leurs fonctions et comment les accueillir.
- L'importance de la reconnaissance de ce qui a été vécu et ce qui est pour s'ouvrir à l'évolution.
- L'accompagnement des regrets et deuils pour permettre l'ouverture à l'évolution.
- La fonction des croyances dans nos vies au quotidien, dans notre société....
- L'impact de certaines de nos croyances sur le vécu des accompagnements.
- La transformation des croyances limitantes (processus court).
- L'Accompagnement de la transformation des croyances limitantes (processus court).
- Reconnaissance de sa propre évolution dans ce cursus et accompagner autrui à s'auto- reconnaître.
- Feuille de route pour les perfectionnements et la pratique.
- Clôtures du cursus

### **✓ ORGANISATION DE L'ACTION DE FORMATION :**

- **Durée :** 12.5 jours répartis sur 5 modules de 2.5 jours, soit 87.5 heures de formation.
- **Dates et horaires :** Module 1 : 12, 13 et 14 Avril 2023/ Module 2 : 30, 31 Mai et 1 juin 2023/ Module 3 : 3, 4 et 5 Juillet 2023 / Module 4 : 18, 19 et 20 Septembre 2023/ Module 5 : 17, 18 et 19 octobre 2023. Chaque module débute à 14h le premier jour et termine à 17h30. Pour les autres jours, les horaires sont : 9h à 17h30.
- **Lieu :** Salle polyvalente de la mairie de Fontanès (13 rue puits des Mirabaud 34270 Fontanès)
- **Nombre de participants :** maximum 15 participants
- **Les modalités logistiques :**
  - Le volontariat des stagiaires est une condition pour la réussite du stage.
  - Nous préférons que les stagiaires n'aient pas de lien hiérarchique direct (le manager direct plus exactement) dans le groupe afin de garantir la sécurité et l'authenticité dans le groupe. Si c'est le cas, le formateur vérifiera préalablement le niveau de sécurité des stagiaires dans cette configuration.
  - Les stagiaires sont informés que cette formation invite à apprendre sur soi-même et faire évoluer ses compétences de savoir-être.

- **Les modalités pédagogiques :**

La formation est construite de manière à permettre aux participants d'être auteurs de leur évolution.

Elle alterne apports théoriques, analyses, exercices, études de cas pratiques partant des situations de la vie professionnelle et exercices d'entraînement concrets.

Les démarches utilisées sont résolument interactives avec des apports théoriques succincts.

Elles favorisent la créativité (jeux de rôles, expression verbale), la co-création et la prise de responsabilité.

Les exercices pratiques seront adaptés aux besoins et attentes de chacun et permettront aux participants de travailler sur des situations de leur pratique quotidienne pour intégrer concrètement et être auteurs de leur évolution.

Il est également demandé aux stagiaires de mettre en pratique les acquis de chaque stage dans les intersessions, ainsi ils seront invités à s'exercer, s'entraider, se coacher mutuellement en petits groupes de pairs.



- **Le dispositif d'évaluation :**

L'évaluation et l'auto-évaluation se fera tout au long de la formation sous forme de quiz, de jeu en sous-groupe. Cela permet aux stagiaires d'évaluer leurs évolutions, d'adapter les propositions à leurs besoins et ainsi répondre aux objectifs de la formation.

- **L'évaluation en fin de formation :**

- Une évaluation à chaud sera réalisée à l'issue des trois modules.

Une fiche d'évaluation sera distribuée à chaque participant à l'issue de chaque thème afin de leur permettre d'apprécier de manière qualitative l'atteinte des objectifs, leur satisfaction globale, la démarche pédagogique, l'animation, le rythme de la formation, l'acquisition de nouvelles pistes et leur mise en œuvre en situation de travail.

- Une évaluation à froid sera envoyé aux stagiaires et aux financeurs trois mois après la fin de la formation.

- **Le suivi des participants :**

Les participants qui le souhaitent pourront bénéficier d'accompagnements individuels ou de supervisions collectives, de manière optionnelle, à l'issue de la formation.

✓ **LES FORMATRICES :**

- **Marion TREMINTIN**

Diplômée d'un master en gestion stratégique des ressources humaines suite à un cursus d'économie/gestion, d'une licence en psychologie du travail au CNAM, j'ai travaillé pendant 20 ans dans le domaine du développement des compétences au sein de services RH de grandes entreprises. Certifiée en tant que coach professionnel et dans différentes approches de développement personnel (MBTI, PAPI, Sosie, 360°...), j'ai à cœur de faire grandir et d'accompagner les personnes dans leur connaissance d'elle-même, permettant in fine de mon point de vue de mieux coopérer au sein des organisations.

C'est en démarrant mon cursus de coach en 2011, que j'ai rencontré la CNV et que j'ai pris conscience qu'un processus simple pouvait changer les relations et la vision des uns et des autres dans l'environnement de travail. J'ai choisi de continuer dans ce chemin de transformation personnelle puissant et j'ai ensuite naturellement souhaité le transmettre à mon tour car il résume le sens de mon travail : être au service du développement de chacun pour améliorer les relations, la compréhension mutuelle et la coopération au sein des organisations. Pour cela, je transmets la CNV et j'accompagne les managers et leurs équipes en coaching individuel comme en coaching d'équipe.

En 2019, j'ai eu à cœur de pouvoir accompagner les personnes plus en profondeur et je me suis alors formée à deux processus thérapeutiques : l'IFS (Internal Family System) et la thérapie Mosaic (proche de l'EMDR).

- **Béatrice DE PORET**

Mon expérience de 15 ans à des postes de direction financière et ressources humaines, m'a rapidement amenée à m'interroger : travaillant dans des structures confrontées à des difficultés, impactant la motivation des équipes, j'ai été frappée par la difficulté des hommes à coopérer quel que soit leur mission et à la souffrance que cela génère. C'est en rencontrant le coaching, la CNV, au travers tout d'abord de la médiation, et le self leadership (IFS) que j'ai amorcé un réel chemin vers moi, vers la connaissance de l'autre et gagné en compréhension sur les mécanismes qui altèrent notre capacité à nous comprendre et à coopérer... et d'abord avec nous même. La CNV nous donne des clés concrètes nous permettant de transformer nos manières de rentrer en relation avec nous-mêmes et avec les autres en sortant des jeux de pouvoir et des non-dits, source de souffrance, pour vivre des relations authentiques et responsables favorisant ainsi la créativité et la coopération. J'accompagne aujourd'hui les personnes à intégrer cette posture intérieure permettant l'écoute de soi et de l'autre pour permettre le développement du potentiel de chacun.



## ✓ LES TARIFS

	Prix par jour de formation	Prix pour le cursus de 12.5 J
Particuliers	150 €	1875 €
TPE et libéraux, coachs, formateurs, consultants, associations (< 10 salariés)	300 €	3750 €
Autres organisation et entreprises (> 10 salariés)	400 €	5000 €

Afin de rendre la formation plus performante un engagement pour les 12,5 jours de formation est demandés. Les places pour cette formation étant limitées, nous vous invitons à vous inscrire au plus tôt.

**Afin de maintenir le stage et d'avoir de la visibilité sur la programmation, nous proposons une remise de 10% aux personnes s'inscrivant plus de 10 semaines avant le démarrage.**

## ✓ ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Nous mettons tout en œuvre pour garantir un bon accompagnement et faciliter l'accès à la formation des publics en situation de handicap.

## ✓ INSCRIPTION, CONTACT & DELAI D'ACCES

- Les participants s'inscrivent de préférence pour la totalité du cursus.
- Un acompte de 25% est demandé à l'inscription du cursus payable par chèque ou par virement. Le versement total de la formation sera demandé pendant le stage.
- L'organisme est certifié Qualiopi depuis octobre 2021. Vous pouvez donc utiliser vos fonds formation pour vous inscrire via votre OPCO ou votre plan de formation entreprise.
- Pour vous inscrire, vous pouvez contacter directement la formatrice Marion Trémintin par email : [m.tremintin@gmail.com](mailto:m.tremintin@gmail.com) ou par téléphone au 07.70.05.32.99. Nous répondrons sous un délai d'une semaine maximum pour toute demande.

## ✓ QUELQUES CHIFFRES CLEFS AU 31/12/2021

- Appréciation globale de la formation par les stagiaires : 83.9 % très satisfaits / 16.1 % satisfaits
- Nombre de jours de formation animés : 27 jours
- Nombre de stagiaires : 63