

# Les bases de la Communication NonViolente en contexte professionnel et citoyen



*Animée par Marion TREMINTIN - Formatrice certifiée du CNVC*

*Formation en présentiel de 3 modules de 2 jours (6 jours) soit 42 heures.*

*15 participants maximum*

Ce module s'adresse aux professionnels qui souhaitent expérimenter une autre façon de communiquer et de coopérer au sein des organisations.

- **PUBLIC :**

Elle s'adresse aux professionnels occupant un poste nécessitant des compétences en communication interpersonnelle. Elle est particulièrement destinée aux personnes désireuses de développer leur capacité à créer des relations humaines de qualité et de la coopération dans leur activité (managers, chargés de clientèle, chefs de projet, animateurs de réseau etc), tout comme dans leur vie personnelle. Cette formation invite à apprendre sur soi-même et à faire évoluer ses compétences de savoir être.

- **PRE-REQUIS :**

Aucun prérequis pour accéder à cette formation.



## • OBJECTIFS :

- Repérer les obstacles à la communication.
- Installer des relations de qualité avec ses interlocuteurs.
- Développer une attitude responsable et proactive dans les relations professionnelles.
- Être en lien avec ses motivations et objectifs et comprendre ceux de ses interlocuteurs.
- Identifier et dépasser un malentendu ou une situation bloquée.
- Prévenir / Identifier / transformer un conflit et proposer une voie de résolution.
- Être capable de s'exprimer clairement et d'écouter au-delà des critiques.
- Favoriser la coopération et la créativité dans les relations.
- Contribuer de manière constructive au travail en équipe et à l'intelligence collective.
- Animer des équipes, des projets d'une manière qui respecte les personnes.

## • CONTENUS :

### ✓ Le module 1

C'est l'occasion de découvrir les bases et l'intention du processus de la Communication NonViolente. Venez découvrir et expérimenter la notion fondamentale de besoin humain et les mécanismes de fonctionnement de l'être humain qui vous permettront de mieux vous comprendre, de prendre du recul et d'identifier ce qui favorise ou entrave les relations. Grâce à une pédagogie alternant échanges en grand groupe et expérimentation en petits groupes, il permet le co-apprentissage grâce aux partages d'expérience et aux mises en situation sur la base d'exemples apportés par les participants.

Contenu du module :

- Présentation du processus.
- Clarifier et exprimer ce qui se passe en nous.
- Les 4 manières de recevoir un message.
- Exprimer un remerciement.

### ✓ Le module 2

Avec le module 2, nous développons notre capacité à clarifier ce qui se passe pour nous (C'est-à-dire à être en 'auto-empathie'), et nous découvrons l'univers de l'écoute de l'autre et la spécificité de l'empathie telle que nous la propose Marshall Rosenberg avec le processus CNV. A travers de multiples exercices d'écoute et diverses mises en situation, nous pourrions nous familiariser avec cette pratique de l'empathie sur la base de laquelle nous verrons comment aborder le dialogue avec l'autre.

Contenu du module :

- Continuer à intégrer les bases du processus à travers l'auto-empathie.
- L'écoute empathique de ce qui se passe pour l'autre.
- Établir un lien avec l'autre en formulant une demande.
- S'entraîner à voir et exprimer ce qui va bien et un remerciement

### ✓ Le module 3

Le module 3 est l'occasion d'approfondir notre intégration du processus CNV et notre pratique du dialogue. En développant notre capacité à alterner entre l'expression authentique de ce qui se passe en nous et l'écoute empathique de ce que vit l'autre, nous commençons à acquérir une dextérité à vivre un dialogue respectueux de soi et de l'autre avec plus de fluidité. En outre, la possibilité d'explorer des situations difficiles ou bloquantes, de poser ses limites en exprimant un « non », permettra de faire un pas de plus dans notre pratique.

Contenu du module :



- Approfondir l'auto-empathie et l'empathie.
- S'entraîner à la pratique du dialogue.
- Apprendre à partir de nos blocages et de nos défis relationnels.
- Entendre et exprimer "non"

#### • ORGANISATION DE L'ACTION DE FORMATION :

- ✓ **Durée** : 6 jours répartis sur 3 modules de 2 jours, soit 42 heures de formation.
- ✓ **Dates** : 14 & 15 octobre 2022/ 9 & 10 novembre 2022/ 15 & 16 décembre 2022.
- ✓ **Nombre de participants** : maximum 15 participants

#### ✓ **Les modalités logistiques :**

- Le volontariat des stagiaires est une condition pour la réussite du stage.
- Pour la réussite du stage, une salle vaste, agréable, calme avec des tables amovibles (les critères logistiques seront envoyés au client avec la convention). Le lieu est trouvé et payé par le client.
- 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.

#### ✓ **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'un accompagnement, de manière optionnelle, à l'issue de la formation.



## • LA FORMATRICE : 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).

## • LES TARIFS

	<b>Module 1 2 J</b>	<b>Module 2 2 J</b>	<b>Module 3 2 J</b>	<b>Total 6 J</b>
Particuliers	240 €	240 €	240 €	720 €
TPE et libéraux, coaches, formateurs, consultants, associations (< 10 salariés)	400 €	400 €	400 €	1 200 €
Autres organisations et entreprises (> 10 salariés)	500 €	500 €	500 €	1500 €

**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