

Les bases de la Communication NonViolente en contexte professionnel et citoyen



Animée par Marion TREMINTIN - Formatrice certifiée du CNVC

Formation en distanciel sur 6 jours (7h/j) soit 42 heures.

Les : 21-22 septembre /19-20 octobre/ 20-21 novembre 2023

12 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, soit 42 heures de formation.
- ✓ **Horaires** : 9h à 12h30 – 14h00 à 17h30 soit 7 heures par jour
- ✓ **Dates** : 21-22 septembre /19-20 octobre/ 20-21 novembre 2023
- ✓ **Nombre de participants** : maximum 12 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.

✓ **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. Un quiz de fin de formation sera proposé aux stagiaires.

✓ **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 orale à chaque fin de journée sera proposée aux stagiaires afin d'avoir des feed backs.

✓ **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**

Type de public	Module 1 + 2 + 3 - Total : 6 J soit 42 heures
Particuliers (financement personnel)	700 €
TPE et libéraux, coaches, formateurs, consultants, associations (< 10 salariés)	1 200 €
Autres organisations et entreprises (> 10 salariés)	2 000 €

- **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.
- Vous pouvez accéder à la formation aux dates proposées en 1ere page et vous y inscrire jusqu'à 2 semaines avant le début de l'action.
- 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 ou par téléphone au 07.70.05.32.99. Nous répondrons sous un délai d'une semaine maximum pour toute demande.

- **QUELQUES CHIFFRES CLEFS POUR L'ANNEE 2022**

- Appréciation globale de la formation par les stagiaires : 89 % très satisfaits / 11 % satisfaits
- Cette formation est utile à l'exercice de mes fonctions : 75 % très satisfaits / 25% satisfaits
- Nombre de jours de formation animés : 29 jours
- Nombre de stagiaires : 67



BULLETIN D'INSCRIPTION

• PARTICIPANT(E) :

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. Portable.....Mail.....

Profession/Fonction : Statut :

Si vous êtes une personne en situation de handicap (PSH), pouvez-vous nous spécifier vos besoins en termes d'aménagement de la formation (salle ou pédagogie) :

.....
.....

* J'accepte de recevoir des informations la lettre d'information mensuelle de l'association nationale des formateurs CNV de France : Oui Non

* J'accepte que mes coordonnées soient communiquées aux autres stagiaires de la formation pour des besoins d'échange d'informations ou le covoiturage dans le cadre du cursus : Oui Non

* Je souhaite m'inscrire au cursus complet : les bases de la CNV modules 1, 2 et 3 en contexte professionnel – en distanciel, les 21-22 septembre /19-20 octobre/ 20-21 novembre 2023 : Oui Non

À compter de la date de signature du présent bulletin, je sais que j'ai un délai de 10 jours pour me rétracter. (Tout désistement implique d'en informer le prestataire par écrit).

Au-delà de ce délai de rétractation :

- En cas d'annulation de mon fait entre le 45ème et le 21ème jour avant le début de la formation, le montant de l'acompte est dû au titre des frais administratifs de gestion de réservation. (Sauf cas de force majeure dûment reconnue et prouvée).
- En cas d'absence partielle ou totale du stagiaire ou en cas d'annulation de mon fait dans les 20 jours précédant le stage, l'intégralité du montant du stage est due. (Sauf cas de force majeure dûment reconnue).
- Si je suis empêché-e de suivre la formation pour un motif de force majeure dûment reconnue, seules les prestations dispensées par le prestataire sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue dans ce document.
- En cas de cessation anticipée de la formation du fait du prestataire, seules les prestations effectivement dispensées sont dues.

Je m'engage à envoyer le présent bulletin dûment daté et signé, et accompagné du règlement de l'acompte.

• FORMATION EFFECTUEE

A titre individuel afin d'acquérir de nouvelles compétences, métier exercé :

Dans le cadre du plan de formation.



ENTREPRISE

Raison sociale :

N° Siret :

Adresse :

Code postal :Ville :

Responsable de l'inscription ou de la formation (contact pour la convention de formation)

Nom. : Tél : Mail :

• TARIF PEDAGOGIQUE

Type de public	6 j soit 42 heures M1 + M2 + M3
Particuliers	700
TPE et libéraux, coaches, formateurs, consultants en libéral, associations locales (< 10 salariés)	1200
Entreprises (> 10 salariés)	2000

Merci de noter ici votre montant dû :

Les montants sont exonérés de TVA au titre de la formation professionnelle continue - Prise en charge possible dans le cadre d'une convention professionnelle de formation.

• FACTURATION & REGLEMENT

Pour les particuliers et professions libérales, le solde du règlement est à effectuer dès réception de la convention signée sur présentation de la facture avant chaque module. Pour les entreprises et organisations, le règlement s'effectue après prestations sur présentation de facture.

Destinataire : A envoyer par mail à m.tremintin@gmail.com

Le règlement est à effectuer sur le compte bancaire ci-après, en précisant votre nom, le libellé et le lieu du stage concerné. Banque : CREDIT COOPERATIF - IBAN : FR76 4255 9100 0004 0358 8293 978

• CONDITIONS PARTICULIERES

Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée. Au cas où le stage est complet, vous serez prévenus dès réception de votre inscription. En cas d'annulation du stage vous aurez la possibilité d'opter pour le remboursement des sommes déjà versées ou l'inscription à un autre stage organisé par Marion TREMINTIN sur le même thème.

Date et signature de l'organisme
Cachet de l'organisme

Date et signature du stagiaire