



Les bases de La Communication Non Violente *Tout public*

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

A La Grange 34380 Causse de la Selle



*Animée par Marion TREMINTIN
Formatrice certifiée du CNVC*



- **PUBLIC :**

Ces modules s'adressent aux professionnels qui souhaitent expérimenter une autre façon de communiquer et de coopérer en équipe de travail ou en famille, avec des amis...

- **PRE-REQUIS :**

Aucun prérequis pour accéder à cette formation pour le module 1.

Pour le module 2, le module 1 est un pré requis.

Pour le module 3, les modules 1 et 2 sont des pré requis.

- **LES OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

- 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.

- **QU'EST-CE QUE LA CNV ?**

- La Communication NonViolente (CNV) est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans la communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Cette approche favorise la co- opération et la résolution de conflits.
- La CNV est une approche qui enrichit et facilite les échanges. Elle est enseignée et appliquée dans de nombreuses institutions : entreprises, administrations, hôpitaux, structures sociales et éducatives.

Elle a été mise au point par Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie, élève et collaborateur de Carl Rogers, rédacteur de nombreux livres dont «Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs».

- C'est d'abord une invitation à reconsidérer notre façon de nous exprimer, d'écouter et d'entrer en relation. Nous avons en effet tous expérimenté des manières joyeuses et authentiques d'être en relation avec nous-mêmes et avec les autres. Nous vivons également des situations moins satisfaisantes où nous sommes en conflit et doutons de notre capacité à trouver avec l'autre une relation harmonieuse et constructive. La CNV nous propose dans ces situations une trame pour maintenir le dialogue ouvert et découvrir que les solutions aux conflits émergent de la qualité du dialogue et de la sincérité de l'intention"



- **CONTENUS :**

Module 1 : INTRODUCTION au processus de la Communication NonViolente

Le module 1 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.

Programme du module :

- Clarifier son intention
- Repérer les obstacles et les freins à la communication
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- découvrir la différence entre observations / jugement – sentiments / évaluations – besoins / stratégies – demandes / exigences
- Exprimer et recevoir de la reconnaissance (remerciement ou feed back positif)

Module 2 : L'ouverture au dialogue

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. Nous explorons l'art de la demande, étape essentielle dans l'ouverture au dialogue. A travers de multiples exercices d'écoute et diverses mises en situation, nous pourrons nous familiariser avec cette pratique de l'empathie sur la base de laquelle nous verrons comment aborder le dialogue avec l'autre.

Programme du module :

- Approfondir l'auto-empathie
- Les 4 manières de recevoir un message
- Découvrir l'empathie et les autres formes d'écoutes
- Formuler des demandes qui favorisent la coopération et le dialogue
- Exprimer et recevoir des feed backs

Module 3 : La pratique du dialogue

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. En outre, la possibilité d'exploration de situations difficiles ou bloquantes permettra de faire un pas de plus dans notre pratique.

Programme du module :

- Pratiquer le dialogue
- Apprendre à partir de nos blocages
- Entendre et recevoir un "non"
- Donner et recevoir un feedback



• ORGANISATION DE L'ACTION DE FORMATION :

Durée : 6 jours répartis sur 3 modules de 2 jours, soit 42 heures de formation.

Horaires : de 9h à 12h30 ; 14h00-17h30

Dates :

Module 1 : 10-11 février 2023

Module 2 : 24-25 mars 2023

Module 3 : avril/ mai 2023 (dates à déterminer)

Nombre de participants : maximum 12 participants

Les modalités logistiques :

- Le volontariat des stagiaires est une condition pour la réussite du stage.
- 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 lors du module 3 permettra d'évaluer les acquis sur l'ensemble du cursus.

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.

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).

- **TARIFS PAR MODULE**

Type de public	2 j M1	4 j M1 + M2	6 j M1 + M2 + M3
Particuliers	220 €	440	660
TPE et libéraux, coachs, formateurs, consultants en libéral, associations locales (< 10 salariés)	400 €	800	1200
Entreprises (> 10 salariés)	600 €	1200	1800

- **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 ou par téléphone au 07.70.05.32.99. Nous répondrons sous un délai d'une semaine maximum pour toute demande.

- **QUELQUES CHIFFRES CLEFS DEPUIS DEBUT 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



BULLETIN D'INSCRIPTION

- **PARTICIPANT(E) :**

Mr Mme

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. Portable.....Mail.....

Profession/Fonction : Statut :

* 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 aux formations d'introduction à la Communication Non Violente à La Grange au Causse de la Selle :

Module 1

Module 3

Module 2

Au cursus complet modules 1,2 et 3

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
- 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	2 j M1	4 j M1 + M2	6 j M1 + M2 + M3
Particuliers	220 €	440	660
TPE et libéraux, coachs, formateurs, consultants en libéral, associations locales (< 10 salariés)	400 €	800	1200
Entreprises (> 10 salariés)	600 €	1200	1800

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 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