

# LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

## Niveau 1 : sensibilisation et expérimentation

Format Inter 100% distanciel

### Profil stagiaire

Toute personne désirant explorer, à titre personnel comme professionnel, un autre mode de communication interpersonnelle, fondé sur l'empathie, la compassion, la coopération harmonieuse et le respect de soi et des autres.

#### Prérequis numériques nécessaires :

- avoir une pratique régulière de la bureautique (docs en PDF, Word, mails...)
- savoir naviguer avec une certaine aisance sur Internet (liens à suivre)
- avoir la possibilité d'imprimer (1 doc A4 éventuellement à un moment donné)

#### Outils numériques nécessaires :

Ordinateur doté de la suite Microsoft

Une bonne connexion Internet

Un casque micro ou ses écouteurs pour smartphone branchés à l'ordinateur

Un environnement suffisant calme pour se concentrer

Plate-forme de visioconférence fournie par l'entreprise ou par Interactif Formation (Zoom)  
(simple lien envoyé au participant)

### Profil formateur

Formateur consultant expérimenté choisi pour sa connaissance fine du sujet et des contextes personnels et professionnels dans lesquels il se déploie.

### Compétences visées

- Expérimenter la posture de « communiquant CNV »
- Améliorer sa qualité d'écoute et de compréhension, envers soi-même et envers l'autre
- Développer son esprit de collaboration et sa créativité dans les relations interpersonnelles
- Découvrir un processus de communication en quatre étapes

## Format et durée

- **Format 100% distanciel (maxi 8 participants) :**

**1 classe virtuelle de démarrage de 1h**

présentation du groupe, présentation des objectifs de la formation, validation du cadre et des sessions de travail en dehors des visioconférences , calage des RDV individuels

**3 classes virtuelles de 2h** (voir contenu des 3 sessions ci-après, rubrique Programme)

**1 RDV individuel d'1 h à distance** (téléphone ou visio)

**1 classe virtuelle bilan de 2h**

Premiers retours d'expérience, bilan de fin formation, plan d'action individuel



### **1ère session (classe virtuelle 1) : S'approprier le processus de la communication non-violente : prendre en compte ses émotions et ses besoins**

- Développer l'observation objective de la situation
- Prendre le temps de la réflexion avant d'envisager une solution : identifier ses besoins
- Expérimenter l'empathie / entre hyper empathie et égotisme
- Apprendre à analyser sans interpréter
- Outil le Baromètre de l'empathie

### **2ème session (classe virtuelle 2) : désamorcer les conflits en évitant jugements et interprétation**

- Distinguer les faits, les ressentis et les opinions pour communiquer sans conflit
- Identifier un besoin pour le communiquer clairement
- Faire la différence entre observer et interpréter
- Savoir identifier ses besoins

### **3ème session (classe virtuelle 3) : renforcer ses capacités de communication : « écouter sans s'effacer et s'exprimer sans agresser »**

- Identifier son socle de valeurs
- Apprendre à exprimer un non d'ouverture
- Outils : le jeu de carte des valeurs,
- Comprendre le processus de communication en quatre étapes
- Expérimenter comment décrire une situation à travers les 4 étapes
- Identifier ses axes d'amélioration

### **Evaluation formative :**

Mises en situation, rédaction d'un plan d'action individuel

## Méthodes pédagogiques

- **Pédagogie collaborative**  
Partage de réflexions et analyse de situation
- **Pédagogie participative**  
Mise en situation : exercices, cas d'école, cas réels.
- **Pédagogie active et ludique**  
Jeux, tests et autodiagnostic
- **Présentation de concepts, d'outils, de techniques.**  
Apports théoriques de l'animateur.
- **Accompagnement pédagogique**  
Élaboration d'un plan d'action individuel à partir des axes d'amélioration identifiés

## Dispositif d'évaluation et de suivi de la formation

- **En amont de la formation**  
La classe virtuelle amont permet au formateur de recueillir les attentes particulières de chacun et au stagiaire d'autoévaluer ses capacités à l'entrée en formation
- **Evaluation « à chaud »**  
Mesure de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs pédagogiques par chaque stagiaire via un questionnaire individuel en fin de formation  
  
Cette appréciation du stagiaire est complétée par le rapport rédigé par le formateur à l'issue de la session de formation et visé par Interactif Formation
- **Evaluation « à froid »**  
  
La classe virtuelle de bilan entre le formateur et ses stagiaires, programmée au minimum 3 semaines après la dernière session de formation permet de partager un premier retour d'expérience et à chaque stagiaire de définir un plan d'action concret, validé par le formateur et partagé collectivement.
- **Accompagnement post-formation (optionnel – nous consulter)**  
Sur demande, afin d'optimiser l'atteinte des résultats de la formation et engager véritablement le stagiaire dans une transformation visible sur le terrain, Interactif formation propose, en plus du RDV individuel déjà prévu dans le dispositif, un accompagnement individuel des stagiaires par le même consultant-formateur ayant animé la formation.

## Tarif de cette formation

515€ TTC / personne (tarif entreprise)

Pour 9 h de classe virtuelle + 1 h de RDV individuel  
Formation mise en place avec un minimum de 4 stagiaires

Tarif -30% pour un particulier