

# Initiation à la Communication NonViolente

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Découvrir le processus de Communication Non Violente afin de :

- Mieux comprendre le phénomène d'agressivité
- Etre vigilant à ses propres besoins
- Etre outillé pour exprimer les choses avec bienveillance
- Se mettre en posture d'écoute active, dans une autre forme de relation à l'autre

## METHODES PEDAGOGIQUES :

- Pédagogie active
- Echanges participatifs
- Exercices d'application

## LE PROGRAMME

(Dernière mise à jour : 05/2022)

*Bien plus qu'une méthode de communication, la Communication Non Violente est une autre forme de langage, une autre manière de se regarder et de regarder les autres, une philosophie de vie. La Communication Non Violente permet de développer des relations de coopération et d'éviter ou de dépasser les conflits.*

La CNV nous invite à :

- ✓ Nous relier à nous même
- ✓ Prendre conscience de nos sentiments positifs ou négatifs
- ✓ Repérer les besoins qui se trouvent derrière qu'ils soient satisfaits ou non
- ✓ Exprimer cet ensemble de points en arrêtant de penser ou de croire que l'autre à le pouvoir de deviner n'exprimons pas.

### 1 - Les stratégies inefficaces en communication

- Point sur les stratégies communément mises en œuvre
- Raison de leur inefficacité

### 2 Le processus de la Communication Non Violente

- Les 4 étapes du processus CNV
  1. L'observation : les faits
  2. Les sentiments générés : - Clarification de la notion d'émotions
  3. Les besoins satisfaits / insatisfaits
  4. La formulation d'une demande

#### DUREE :

2 jours soit 14 heures

#### COUT :

Nous contacter

#### PARTICIPANTS :

Tout public

#### PREREQUIS :

Pas de prérequis spécifique

#### MODALITES EVALUATION :

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de mises en situation, travaux pratiques ...

#### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et supports de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, étude de cas ou participation active pour les ateliers ou séminaires de formation.
- A l'issue de chaque stage IFPA POITIERS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

#### ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

Si vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ou autre aménagement ? Contactez notre référente handicap Mme BERLAND au 05.79.96.01.87 ou [poitiers@ifpa86.fr](mailto:poitiers@ifpa86.fr)

### 3- S'exprimer en Communication Non Violente

- Quelques exemples concrets
- Entraînement sur des situations concrètes : mises en situation

### 4- Les 4 façons de percevoir un message négatif

- Expérimentation de ces 4 approches

- **5- La posture d'écoute en CNV**

- L'écoute active
- L'empathie
- Engager un dialogue authentique et constructif
- Entraînement sur des situations concrètes : mises en situation