

PROGRAMME DE FORMATION

Intitulé du stage : Introduction à la Communication Non Violente
V2 – GP – 2024.04.24



En Distanciel via ZOOM
Accompagnement pour 6 personnes
En présentiel : Accompagnement pour 12
personnes – Lieu à définir



14 h : 1 module distanciel asynchrone –
2 jours de 7h00
Délai d'accès : 1 mois après la commande

Objectifs opérationnels :

A la fin de la formation, vous saurez :

- ✚ Faire preuve d'assertivité
- ✚ Mieux gérer ses émotions
- ✚ Mieux communiquer
- ✚ Entretenir des relations harmonieuses

A qui s'adresse cette formation ?

Manager, cadre, collaborateur, professionnel,
indépendant, particulier.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Module 0 – Introduction à La CNV – Asynchrone - PodCast

- *Questionnaire*

Module 1 – L'attention à soi

- Connexion à Soi
- Vivre ses émotions
- Initiation à l'écoute
- Reconnaître les besoins
- *Exercices de découverte de soi*

Module 2 – Savoir observer

- Observer en silence
- Grammaire de la CNV
- Evaluations masquées
- 4 pièges de la communication
- *Mises en situation*

Module 3 – Formuler des demandes

- Grammaire de la CNV
- Développer ses capacités d'écoute

Objectifs pédagogiques :

- ✚ Identifier ses processus internes (Jugements, évaluation, sentiments, besoins)
- ✚ Intégrer les étapes du processus de la CNV dans sa vie quotidienne (Pro/Perso)

Prérequis : Aucun.

- Respecter les 4 critères d'une demande en CNV
- Les 2 symboles de la CNV
- *Exercices, échanges, mises en situation*

Module 4 – Favoriser la résolution de conflits

- Comprendre la colère
- Découvrir le Chacal et la Girafe en CNV
- Exprimer la colère
- Dire non sans agressivité
- *Exercices en sous-groupes, jeux de rôle*

En cas de situation de handicap, merci de prendre
directement contact avec la formatrice.

Dates : A définir selon les disponibilités des
bénéficiaires

Moyens d'évaluation du stagiaire : Questionnaire,
QCM

Intervenante formatrice : Virginie Croisé –
virginie.croise@11h11.pro – 06 62 63 12 88

Coach & formatrice – Auteur du livre : PRO EN « Bien-
être au travail » aux éditions Vuibert

Tarif : voir sur le site 11H11.pro