

# organisme de formation de l'ESS, vous propose

---

## Découvrir la communication non violente

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Ø D'Être plus à l'écoute de soi en développant le respect de soi et de l'autre
- Ø Identifier ses besoins et les formuler en demande bienveillante
- Ø Être plus à l'écoute de l'autre en l'aidant à distinguer ses ressentis/ besoins
- Ø Formuler une demande / recevoir une critique

### DESCRIPTION / CONTENU

#### **CNV ?**

Origines de la communication non violente, Monsieur Rosenberg une démarche au service de la relation

Comprendre les mécanismes en nous, liés à la peur du jugement et au besoin d'acceptation

Nos relations et peurs apprises

La non écoute de soi ; le non-respect de l'autre

La recherche de la reconnaissance/ la peur de l'exclusion

Être « gentil »/ Être « méchant », avoir « honte », faire de la peine etc..

Se repositionner dans la situation

Déterminer plutôt ce que je veux, à la place de ce que je dois ... ou ce qu'il faut

Rétablir « son » choix et « sa » responsabilité dans ses actes

#### **Reposer la relation**

Faire la distinction entre soi et l'autre

Réintégrer nos droits fondamentaux

Oser communiquer dans la juste intention

#### **L'attention et l'intention au service de la communication**

A quoi suis-je attentif quand j'entre en communication ?

Quelle est mon attention quand je prends la parole ?

#### **Identifier et distinguer : Observation/ Sentiment/ Besoin/ Demande**

##### Observer

Développer le recueil des faits

Observer sans juger

##### Ressentir

D'où viennent nos émotions ? Comment les nommer ?

Découvrir la relation entre nos émotions et nos besoins

Ressentir sans évaluer

##### Besoins

Intégrer les différents besoins pour les identifier et les communiquer

Faire la différence entre nos besoins, nos envies, et nos désirs

##### Demande

Communiquer plus efficacement dans la relation

Formuler une demande

# organisme de formation de l'ESS, vous propose

---

## METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques, jeux de rôles, échanges, exercices, travaux en sous-groupes

## MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

PPT, CNV, jeux de rôles, tests

## MODALITES D'ÉVALUATION

- Jeux de rôle et mise en situation
- Evaluation à chaud de la satisfaction : tour de table sur le vécu et les enseignements de la séance – engagements
- Questionnaire de satisfaction
- Outils de fin de formation : remise du support global de formation comprenant les outils apportés par la formatrice et co-construits en séance

## DURÉE

14 heures

## PUBLIC

tout public

## PRE-REQUIS

disposer d'un ordinateur et d'une bonne connexion (1 personne par ordinateur) à distance

## MODALITES D'ORGANISATION

Les dates et le format (en présentiel à distance via l'outil Zoom) sont à votre disposition sur [notre catalogue en ligne](#).

## EQUIPE PEDAGOGIQUE

Les formateurs intervenant pour Coorace sont des spécialistes de leurs domaines et des spécificités de l'insertion par l'activité économique, afin de répondre le mieux possible aux problématiques que vous rencontrez.

## MODALITES D'INSCRIPTION



## organisme de formation de l'ESS, vous propose

---

L'inscription à la formation se fait par bulletin d'inscription pour les formations en INTER. Vous pouvez adresser toute question à ce sujet à Anna Benavente (07 49 73 83 25 - [anna.benavente@coorace.org](mailto:anna.benavente@coorace.org))

Pour les formations en INTRA, merci de contacter Geneviève Gourdel (07 49 56 19 94 - [genevieve.gourdel@coorace.org](mailto:genevieve.gourdel@coorace.org))

ACCES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres situations de handicap, n'hésitez pas à contacter Geneviève Gourdel (07 49 56 19 94 - [genevieve.gourdel@coorace.org](mailto:genevieve.gourdel@coorace.org))