

INSTITUT PERSEVERANCE

Formation Professionnelle Continue

38 bis Boulevard Victor Hugo

06000 Nice

Siret : 89915242500018

TVA intracommunautaire : FR 01899152421

**Numéro de déclaration d'activité auprès du
préfet de la région PACA : 93060933906**

PROGRAMME DE FORMATION COMMUNICATION NON VIOLENTE

1. PUBLIC VISE

Tous publics

2. PRE-REQUIS

Aucun prérequis n'est demandé.

FORMATRICE

Nom : DI RIENZO

Prénom : MAEVA

**BTS SP3S : Services et Prestations des secteurs Sanitaire et Social,
Licence Professionnelle CIESS : Cadres Intermédiaires des
établissements sanitaires et sociaux, Titre FPA Formateur professionnel
pour adulte**

Expérience professionnelle 4 ans

**Moyens d'encadrement : Les cours sont dispensés par des
enseignants et des formateurs spécialisés, ayant les
connaissances et les compétences nécessaires pour la réussite du
transfert des connaissances. Expérience minimum : 2 ans**

3. OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

À la fin de la séance, les apprenants seront capables de comprendre et d'appliquer les principes fondamentaux de la Communication Non Violente (CNV) soit :

Identifier les leviers qui sont sources de discorde et de mécontentement dans les relations interpersonnelles

Parvenir à transformer sa colère et sa culpabilité

Transformer les mécanismes de compétition en schémas de coopération

Transformer ses jugements en éléments de compréhension de la situation

Apprendre à poser ses limites dans le respect et en préservant le lien

Pratiquer l'écoute active

Conscientiser sa responsabilité dans la relation

Identifier les croyances limitantes et les croyances soutenantes

Passer du pouvoir sur au pouvoir avec

4. Savoirs :

Différencier observation et interprétation

Différencier sentiments et sentiments mêlés

Différencier besoins et stratégie

Différencier demande et exigence

Différencier stimulus et cause

Traduire les jugements en sentiments et besoins

Analyser l'intention initiale

Identifier ses sentiments et ses besoins

Évaluer les ressources pour ajuster la réponse

Développer son assertivité

Compétences associées :

Parvenir à exprimer notre satisfaction et notre insatisfaction sans instiguer un climat d'esclavage affectif (récompense / punitions, éloges / critiques...)

Transformer de plus en plus de situations conflictuelles en situations gagnant-gagnant

Préserver l'écoute et la bienveillance y compris lorsque la relation est tendue

Percevoir les prémices des signes d'une dégradation du lien

Choisir parmi les pistes proposées laquelle permet de préserver le lien tout en respectant les limites personnelles

Écouter de façon empathique

Prendre sa responsabilité dans la relation

Prendre du recul par rapport à la situation de conflit

Trouver la stratégie qui prenne en considération les besoins mutuels

Organisation de la formation :

Durée de la formation : 84 H

Durée et modalités d'organisation :

Dates : .../.../..... au .../.../.....

Durée : 12 jours (7h) ou bien 24 demi-journées

Horaire : à définir avec le stagiaire.

Organisation : présentiel individuel au :

Intra-Entreprise. Formation complète : 35 h

Délai d'accès à la formation : de 2 semaines à deux mois en fonction du nombre de participant et du mode de prise en charge

Organisation et Lieux :

En Présentiel : Chez le stagiaire

Taille du groupe : individuel

Formation complète : 84 h

Accessibilité : Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité. (Locaux, adaptation des moyens de prestation)

Délai d'accès : 11 jours (minimum)

Tarifs : 35,50 EU en présentiel pour 84 H

Moyens et méthodes pédagogiques :

Formateur équipé d'un ordinateur portable avec paramètres Windows d'accessibilité pour personne en situation d'handicap si besoin

Utilisation de documents papiers, audios, vidéos.

Déroulé pédagogique avec un bilan par séance résumant le contenu de la séance, les notions abordées en cours de séance, ainsi que des pistes de travail autonome à effectuer avant la séance suivante est remis à l'issue de chaque séance par voie électronique.

Travail en individuel en groupe de 1 à 10 stagiaires maximum. De nombreuses mises en situation personnalisées sont proposées à chaque séance afin de mettre en pratique immédiatement chaque compétence acquise.

Les modalités d'adaptation pédagogique :

- Face à face avec un formateur

- Mises en situation répétées et coaching terrain
- Répartition pédagogique : 70 % de pratique, 30 % d'apports théorique
- Participation active et l'expérimentation des participants est privilégiée
- Exercices pratiques, outils d'analyse,
- Apports méthodologiques illustrés d'exemples puis application en situation.

Compétence requise pour animer cette formation : Diplôme de niveau 5 (Bac +2) minimum, et 3 années d'expérience de la formation professionnelle minimum.

Qualité du formateur : Diplôme de niveau 5 (Bac +2) minimum

Évaluation des acquis de la formation : Un test par mise en situation individuelle est effectué par le formateur en début, au milieu puis en fin de formation afin d'apprécier l'évolution du niveau du stagiaire.

MODALITE ET SUIVI D'ÉVALUATION

Encouragements du stagiaire par jeux de rôles

Entretien et test de positionnement, évaluation des acquis régulières (QCM, jeux de rôles), évaluation finale, suivi pédagogique individuel, feuille d'émargement par demi-journée, attestation de présence

MODALITES D'ÉVALUATION DES ACQUIS DE LA FORMATION

Des évaluations formatives seront réalisées durant les séances par l'intermédiaire de jeux de rôles, d'études de cas et de QCM pour s'assurer de la bonne progression de l'apprentissage des notions. Cela permet d'identifier les savoirs non acquis et de faire des rappels.

Une évaluation à la dernière séance par l'intermédiaire d'un QCM et questions écrite permettra d'évaluer les connaissances théoriques des stagiaires sur les principes, les concepts et les techniques de communication non-violente. Une mise en situation permettra de vérifier la maîtrise de l'application des techniques.

Sanction de formation :

Attestation de formation

5.Programme

Séance 1 :

Introduction

Co-construction du cadre

Présentation du processus

Travail sur la notion de besoin

Séance 2 :

Classification des sentiments

Introduction à la notion de responsabilité

L'empathie en communication vivante

Séance 3 :

Pratique de l'empathie

Repérer les situations de compétition (pouvoir sur) et de coopération (pouvoir avec)

Comprendre les mécanismes qui les sous-tendent

Comment reçoit-on un message difficile ?

Séance 4 :

Distinguer une observation d'une interprétation

Discerner son degré de disponibilité, pratique de l'auto-empathie

Les célébrations et la gratitude

Séance 5 :

Introduction

L'écoute empathique, se relier à ce qui se passe chez l'autre

Les écueils à l'empathie

Les obstacles à l'élan naturel de contribution

Séance 6 :

Différencier une demande d'une exigence

Les caractéristiques d'une demande

Mise en situation avec jeux de rôle

Séance 7 :

L'importance de l'intention

Le dialogue vu comme une danse

Localiser ses freins personnels à une relation épanouie

Séance 8 :

Expression authentique et assertivité

Expérimenter et jauger notre confiance en le dialogue

Poser ses limites en prenant soin de soi ET de l'autre

Séance 9 :

Introduction

Exploration des différents types de demandes

Révolution de la demande vue comme une offrande

Séance 10 :

Dire « non » en prenant soin de la relation

Recevoir un « non » sans le prendre contre soi

Pratique du dialogue

Séance 11 :

Pratique du dialogue en situation difficile

La communication vivante au service d'un changement social

Mise en situation avec jeux de rôle

Séance12 :

Travailler la culture du feed-back

Exprimer la reconnaissance

**Structurer ce que cette formation donne envie de changer,
planifier dans sa pratique professionnelle**

Séance 13 :

**L'auto-empathie et ses applications pratiques
L'auto-empathie outil de performance individuelle dans le monde
professionnel**

Séance 14 :

**Précisions et clarté de l'intention de communication
Exercices pratiques**

Séance 15 :

**Exercices d'accueil des différentes parts de soi dans des contextes
de relations tendues**

Séance 16 :

**Écoute de ses limites et blocages
Accueil de situations vécues comme agréables**

Séance 17 :

**Approfondissement des différentes étapes du processus pour
décupler la puissance de l'auto-empathie
Nommer une observation,
Accueillir une pensée**

Séance 18 :

**Nommer ses sentiments et besoins,
Formuler une demande qui induise une action chez l'autre**

Séance 19 :

Entraînement à l'auto-empathie

Séance 20 :

**Médiation intérieure et aide au choix
Bilan des apprentissages**

Séance 21 :

**Présentation de l'empathie et de son application pratique en
Communication Interpersonnelle bienveillante.
Les obstacles les plus fréquents**

Séance 22 :

**Exercices pratiques d'écoute corporelle, émotionnelle et verbale
Identifier par la pratique nos difficultés à rester en communication
sereine et efficace avec l'autre**

Séance 23 :

Exercices de mise en pratique

Séance 24 :

**Développer davantage de ressources personnelles et collectives
Bilan de formation**

- **Fait à Nice,**
- **le .../..../....**
- **Stagiaire :**
- **Responsable formation : M. SANDRO INSERILLO**
- **SITE INTERNET OFFICIEL : institut-perseverance.com**

Version 7.0

