

---

## Programme de Formation

---

### CNV-Communication non-violente-1 Jour

J'écoute activement, je prends en compte l'autre, je fais preuve d'empathie tout en me respectant.  
J'apprends à m'affirmer et à communiquer avec respect.  
Je repars avec une boîte à outils pratiques pour me sentir en confort dans mes échanges.

---

#### Organisation

**Durée :** 8 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

**Formateur :**

---

#### Contenu pédagogique

##### **Objectifs pédagogiques**

- Améliorer la gestion de soi
- Comprendre et bien nommer ses émotions
- Effectuer une demande sans tomber ni dans le paillason ni dans le hérisson
- Fournir un message avec de l'impact
- Éviter les pièges du triangle dramatique
- Savoir écouter/Appliquer les principes de l'écoute active
- Faire preuve d'intelligence relationnelle
- Apprendre les différentes étapes de la communication non-violente (CNV)
- Appliquer les principes de la CNV
- Se familiariser avec les concepts-clé de la CNV – langage 'girafe' et langage 'chacal'
- Apprendre à éviter les pièges de la CNV

##### **Description**

##### **Contenu / Bénéfices**

- Libérer son esprit, se mettre en confort, avoir envie de poursuivre
- La roue des émotions de Robert Plutchik – un outil pour bien cerner mon émotion
- Découverte du concept de l'assertivité et autodiagnostic
- « Attaque-Fuite-Manipulation-Assertivité » - quelles sont mes tendances majeures, présentes, marginales ?
- Comment interagir avec quelqu'un qui manipule (technique de l'édredon)?
- Jongler avec les outils de l'écoute active
- Conscientisation par rapport aux comportements respectueux et manipulateurs
- La méthode de la CNV – un outil pour interagir de manière respectueuse avec mon interlocuteur
- Les étapes de la CNV – OSBD
- La formulation en 'je' et ses bénéfices (<-> le 'tu' qui tue)
- La CNV en pratique : le langage girafe et le langage chacal
- Les pièges de la CNV et comment les éviter
- Les phrases typiques de la CNV
- Engagement de chacun sur les prochaines initiatives de même que les objectifs d'évolution à moyen terme

## GOÛTER LE P.E.P.S. DE NOS INTERVENTIONS



PRAGMATIQUES  
ENERGIQUES  
PERTINENTES  
SIMPLES



### **Modalités pédagogiques**

#### **Méthodologie / Activités**

- Récolte des attentes de chacun
- Réflexion individuelle + discussion en groupe : bien identifier mes émotions (R. Plutchik)
- Récolte définition, astuces et freins à l'assertivité
- Présentation de l'outil et micro mises en situations
- L'écoute active : présentation
- Exercice sur l'écoute active et sur la difficulté de poser les bonnes questions > Vivre et partager la puissance du questionnement ouvert
- Self diagnostic CHALVIN et débriefing en commun : prise de conscience bienveillante
- Intelligence collective : réflexion et construction d'une position de vie en positif/positif
- Vidéo explicative sur la CNV
- La CNV en théorie
- La CNV en pratique + mises en situation
- Les limites de la CNV > méthodes alternatives pour communiquer de manière respectueuse
- Une bonne hygiène de vie – les accords toltèques
- Réflexion et création d'un plan d'action ; partage en groupe

## LES MÉTHODOLOGIES D'ALIAS

Nous voulons rendre l'apprenant actif et concerné



### **Moyens et supports pédagogiques**

- Fiches ou "syllabus" de la formation
- Fiches exercices ou préparation jeux de rôle

Nos formateurs tiennent à votre disposition une bonne trentaine de séquences, d'outils et de trucs & astuces qui seront choisis lors de chaque module en fonction des échanges et des attentes des participants

### **Prérequis**

Aucun prérequis



### **Profil du formateur**

Découvrez notre formateur, [Chris DECROIX](#)