



6 jours
42 heures
Attestation
formation
alentours
Orléans
(45)

Dates Module 1 : 9 et 10 octobre 2023
Module 2 : 9 et 10 novembre 2023
Module 3 : 11 et 12 décembre 2023

Interv Nicolas HO
Formateur CNV



Objectifs de formation

- Développer ses capacités de communication
- Différencier ses sentiments de ses interprétations
- Découvrir et exprimer nos besoins profonds
- Présenter nos demandes de façon positive, concrète et réalisable

Tarifs en INTER

Pour Particuliers et Associations < 3 salariés
230 € par module de 2 jours (+ adhésion EPE)
Pour Entreprises, Prof. libérales, Collect. locales, Asso.
650 € par module de 2 jours

Public

Particuliers et Professionnels
(contrat ou convention de formation professionnelle)
Accessible aux personnes porteuses de handicap
Nous contacter

Prérequis

Aucun prérequis

Méthodes pédagogiques

Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail interactif à partir de situations vécues

Modalités d'évaluation

L'évaluation se fait tout au long
de la formation au travers d'exercices
d'application et d'études de cas
Auto-évaluation en fin de formation

Programme de la formation

Module 1 : L'introduction à la CNV (jours 1 et 2)

- Découvrir l'intention du processus
- Repérer nos habitudes de langage qui entravent la relation
- Présenter le processus : observation, sentiment, besoin, demande
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- Les 4 manières de recevoir un message

Module 2 : L'ouverture au dialogue (jours 3 et 4)

- L'auto-empathie
- L'écoute empathique de ce qui se passe pour l'autre
- Établir un lien avec l'autre en formulant une demande
- S'entraîner à voir et exprimer ce qui va bien et un remerciement

Module 3 : La pratique du dialogue (jours 5 et 6)

- Approfondir l'auto-empathie et l'empathie
- S'entraîner à la pratique du dialogue
- Apprendre à partir de nos blocages et de nos défis relationnels
- Entendre et exprimer "non"

Programme personnalisé à la demande