



6 jours  
42 heures  
Attestation formation  
Saint Pryvé  
Saint Mesmin  
(45)

**Dates** Module 1 : 8-9 avril  
Module 2 : 10 avril et 10 juin  
Module 3 : 11 et 12 juin 2022

**Interv** Nicolas HO  
Formateur en cours de certification CNV  
Caroline DELIRY  
Formatrice certifiée en CNV

### 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"



### 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 personnalisé à la demande