



6 jours  
42 heures  
Attestation  
formation  
Agglomération  
orléanaise

**Dates** 01-02-03 avril puis 10-11-12 juin 2022

**Interv** **Nicolas HO**  
Formateur en cours de certification CNV  
**Caroline DELIRY**  
Formatrice en fin de parcours de certification  
CNV, accréditée en AI-CNV

### Programme de la formation

#### L'introduction à la CNV : jours 1 et 2

- Connaître les différenciations clefs de base
- Recevoir un message difficile
- Exprimer une appréciation ou un remerciement en utilisant la CNV

#### L'ouverture au dialogue : jours 3 et 4

- Accueillir ce qui se passe en soi et en l'autre : l'auto-empathie et l'écoute empathique
- Formuler une demande
- Exprimer ce qu'il y a de vivant en soi, créer une situation de gagnant/gagnant
- Entretenir la qualité d'énergie : le pouvoir de la célébration

#### La pratique du dialogue : jours 5 et 6

- Approfondir l'auto-empathie de manière à apprendre à partir de nos blocages
- approfondir la pratique de l'empathie dans les situations difficiles
- Pratiquer le dialogue avec l'attention portée sur le rythme
- Entendre et exprimer un "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  
690 € pour 6 jours (+ adhésion EPE)  
Pour Entreprises, Prof. libérales, Collect. locales, Asso.  
1950 € pour 6 jours

#### Tarifs en INTRA

Devis sur demande

#### 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

La validation des acquis 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

#### Indicateurs

Disponibles sur demande