



6 jours
soit
42 heures

Module 1 : 11 et 12/12/2023
Module 2 : 25 et 26/01/2024
Module 3 : 15 et 16/02/2024
à OLIVET (45)

Intervenant

Nicolas HO Formateur CNV

Tarifs en INTER

Tarif particulier : 230 € par module (+ adhésion EPE)
Tarif professionnel pris en charge : 650 euros par module
Autres tarifs : nous consulter

Public

Particuliers et Professionnels
(contrat ou convention de formation professionnelle)

Formation payable en plusieurs fois

**Formation finançable par FIFPL, Agefice, Pôle
Emploi et OPCO ... (avec convention de formation
professionnelle)**

Accessible aux personnes porteuses de handicap
Devis sur demande

Prérequis

Aucun prérequis

Méthodes pédagogiques

En présentiel
Alternance entre apports théoriques et pratiques
Travail interactif à partir de cas pratiques

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

Attestation de formation

délivrée à l'issue de la formation



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.

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"