



6 jours
42 heures
Attestation
formation
Agglomération
orléanaise

Dates 8-9-10 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



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

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

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"

Programme personnalisé à la demande