

FACILITER SES RELATIONS AVEC LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

CE136 3 jours (21h) 1 890,00 €^{HT}

Objectifs

Intégrer les bases de la CNV pour communiquer de manière pragmatique et efficace dans la bienveillance et le respect de soi et des autres • Développer des relations harmonieuses et constructives avec ses interlocuteurs (collègues, clients, hiérarchie...)

Profil Stagiaire(s)

tout public

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil Animateur(s)

cette formation Communication est animée par un formateur expert en CNV



PROGRAMME

Reconsidérer sa façon de s'exprimer, d'écouter et d'entrer en relation

Découvrir son propre mode relationnel

En mesurer l'impact sur ses interlocuteurs

Identifier les critères d'une relation respectueuse de soi et de l'autre

Connaître les 4 phases de la démarche : Observer, Exprimer des sentiments, Identifier son besoin, Formuler une demande

Observer et analyser une situation sans juger

Tester son objectivité

Décrire une situation de façon neutre

Écarter interprétation, jugement de valeur et lecture de pensée

Clarifier et exprimer ce qui se passe en nous

Découvrir la palette des émotions

Reconnaître leur manifestation

Verbaliser les émotions pour mieux les canaliser

Identifier ses aspirations et motivations et celles des autres

Prendre conscience du lien entre nos besoins et nos sentiments

Découvrir chez l'autre les besoins cachés derrière les sentiments exprimés

Rechercher en soi des besoins authentiques et les formuler

S'appuyer sur les besoins fondamentaux communs

Présenter une demande claire, simple et réalisable

Traduire son besoin en une formulation concrète positive

Formuler une demande recevable

Ouvrir la porte à la négociation

Transformer les conflits en dialogue

Développer une écoute empathique

Dépasser les croyances limitantes

Donner et recevoir des appréciations

Exprimer de la gratitude

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demoss.fr

Nos sessions

8 - 10 nov. 2021 : Paris / A Distance

15 - 17 déc. 2021 : Paris / A Distance

9 - 11 févr. 2022 : Paris

16 - 18 mars 2022 : A Distance

4 - 6 mai 2022 : Paris

29 juin - 1 juil. 2022 : A Distance

12 - 14 sept. 2022 : Paris

12 - 14 oct. 2022 : A Distance

7 - 9 nov. 2022 : Paris

7 - 9 déc. 2022 : A Distance

FACILITER SES RELATIONS AVEC LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

CE136

3 jours (21h) 1 890,00 €^{HT}

Méthode pédagogique

Très active et impliquante, cette formation vise à mettre en pratique les concepts de la Communication Non Violente dans des situations vécues par les participants.

La CNV est un outil de communication centré sur la personne et le respect mutuel avec pour objectif l'efficacité et la réussite professionnelle

Les formations "À distance" sont réalisées avec un outil de visioconférence de type Teams ou Zoom selon les cas, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Moyens pédagogiques et techniques de mise en œuvre

Nos formateurs DEMOS sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine.

Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Par ailleurs, nos centres de formation DEMOS sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie.
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de co-learning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Et tous sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Le dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation

Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.