

Descriptif de formation

La Communication Non Violente

Cette formation vise à initier les participants aux principes fondamentaux de la Communication Non Violente (CNV) afin de leur permettre de mieux comprendre leurs propres émotions et besoins, d'adopter une posture relationnelle sans jugement et d'entrer en relation avec l'autre de manière authentique et respectueuse. Elle a pour objectif de renforcer les compétences émotionnelles et relationnelles des participants dans un cadre personnel comme professionnel, en s'appuyant sur des outils concrets tels que le modèle OSBD, la roue des émotions, la fenêtre de tolérance ou encore le Cercle de sécurité. À travers des mises en situation et des études de cas, la formation permet de développer une écoute empathique, une régulation émotionnelle consciente et la capacité à formuler des demandes claires et bienveillantes.

❖ Notions abordées :

Au cours de la formation l'ensemble des aspects suivants sont abordés :

- **Comprendre les bases relationnelles**

La formation introduit le Cercle de sécurité comme cadre de référence pour appréhender les besoins affectifs dans les relations humaines. La fenêtre de tolérance et le thermomètre de la colère aident à mieux comprendre les réactions émotionnelles et les zones de régulation intérieure.

- **Identifier émotions et besoins**

À l'aide de la roue des sentiments, du tableau des émotions et de l'observation des expressions faciales, les participants apprennent à reconnaître, nommer et différencier les émotions. L'accent est mis sur l'universalité des émotions et sur un vocabulaire précis permettant de relier chaque émotion à un besoin fondamental, en s'appuyant sur la liste des besoins universels.

- **S'exprimer sans violence**

Le langage OSBD (Observation, Sentiment, Besoin, Demande) est présenté comme une manière structurée de s'exprimer sans jugement. Le modèle de demande CRAPPO vient compléter cette approche en guidant la formulation de demandes respectueuses, réalistes et ouvertes.

- **Développer l'empathie**

Enfin, la notion de colline de l'autre permet de cultiver une écoute empathique et une meilleure compréhension du vécu de l'autre, en favorisant des échanges authentiques et constructifs.

Chaque notion sera abordée de manière pratique, avec des études de cas et des mises en situation pour permettre aux participants d'appliquer ces concepts dans leur quotidien personnel et professionnel.

❖ **Compétences visées :**

L'ensemble de la formation dispensée a pour objectif de développer les compétences suivantes :

- **Comprendre et reconnaître ses ressentis**

Développer la capacité à comprendre ses propres sentiments et besoins, à les identifier avec clarté et à les nommer avec précision. Cette mise en mots favorise une meilleure conscience de soi et constitue la première étape vers une communication authentique.

- **Développer une posture intérieure sans jugement**

Adopter une posture de considération sans jugement, aussi bien envers eux-mêmes qu'envers les autres. Cela implique de prendre du recul face aux réactions automatiques et d'observer les faits et les ressentis avec bienveillance.

- **Écouter son corps pour réguler ses émotions**

Reconnaître les indicateurs corporels d'un sentiment. Prendre conscience des manifestations physiques des émotions, afin d'affiner sa capacité à réagir de manière ajustée. La formation propose également d'explorer différentes manières de gérer ses émotions, en favorisant des réponses conscientes plutôt que réactives.

- **Exprimer ses émotions de manière respectueuse**

Exprimer respectueusement et non de façon agressive des sentiments. Les participants apprendront à parler d'eux-mêmes sans blesser ou accuser l'autre, en restant ancrés dans leurs besoins, et en utilisant un langage non violent.

- **Développer l'empathie et l'écoute de l'autre**

Travailler sa capacité d'écoute des ressentis, émotions et besoins de l'autre. Il s'agira d'apprendre à être attentif à ce qui se vit chez l'autre, à soutenir émotionnellement dans un cadre sécurisant, et à se projeter dans son point de vue pour mieux le comprendre.

- **Identifier ce qui se joue dans la relation**

Identifier les besoins qui se cachent derrière les sentiments, tant chez soi que chez autrui. Repérer les éléments déclencheurs d'un conflit, afin de désamorcer les tensions en comprenant ce qui est touché en profondeur.

- **Formuler des demandes claires et réalisables**

L'un des axes de la formation portera sur la formulation de demandes d'aide, en veillant à appliquer les conditions d'une demande réalisable, claire, ouverte et sans exigence. Cela permettra de clarifier les attentes et de poser un cadre de dialogue constructif.

- **S'appuyer sur des ressources relationnelles**

identifier les personnes-ressources et les personnes de confiance dans leur environnement afin de pouvoir s'appuyer sur un soutien extérieur en cas de besoin.

- **Intégrer une communication bienveillante avec le modèle OSBD**

Pratiquer le langage OSBD (Observation, Sentiment, Besoin, Demande), qui constitue un outil structurant pour communiquer de manière claire, respectueuse et constructive, en toutes circonstances.

❖ **Prérequis :**

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

❖ **Durée :**

La formation "La Communication Non Violente" est une formation de 14 heures.

❖ **Modalités pédagogiques :**

- **Déroulement de la formation :**

La formation est délivrée en présentiel, sur quatre sessions de trois heures. Un support de formation enrichi de cas concrets est remis au participant.

- **Modalités d'évaluations des acquis :**

Les acquis des participants sont évalués de manière progressive et dynamique tout au long de la formation. Diverses approches évaluatives sont mobilisées, comme la marelle de la CNV, qui constitue un fil rouge régulier, permettant à chacun de se situer sur l'échelle OSBD et de suivre son évolution. Des séquences de travail en petits groupes ou en plénière s'appuient sur des cas pratiques, avec des temps de formulation de demandes, d'analyse collective et d'échanges.

Des exercices autour du vocabulaire OSBD sont proposés pour renforcer l'appropriation du langage spécifique à la Communication Non Violente. Les stagiaires s'appuient également sur une liste de situations variées et une banque d'exemples concrets, qu'ils sont invités à commenter, discuter et reformuler.

En complément, un questionnaire d'auto-évaluation sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation. Ce questionnaire permettra de mesurer les connaissances acquises et d'encourager la réflexion personnelle. Les stagiaires sont vivement encouragés à le remplir pour finaliser leur apprentissage et renforcer la consolidation des compétences.

❖ **Délai d'accès :**

Le délai d'accès à la formation "La discipline consciente" est de 6 jours ouvrés

❖ **Tarif**

Pour une prise en charge individuelle, le tarif de la formation est de 25€/h, soit 350€ TTC.

Pour une prise en charge employeur, la formation peut être financée à 100% par votre employeur. Le tarif employeur est autour de 910€ HT soit 1092€ TTC.

❖ **Handicap**

Euroforma est habilité à recevoir des personnes en situation de handicap. Pour tout renseignement complémentaire il est possible de nous contacter.

*Pour obtenir d'autres renseignements, nous sommes joignables par mail
formation@euroforma.net et par téléphone au 06 32 05 83 34*