



PROGRAMME FORMATION – FOR 4

Communication Non Violente (CNV)

À qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à tous les managers, public RH, étudiants, demandeurs d'emploi, toutes personnes désirant communiquer de manière plus adaptée face à une situation donnée, en toute bienveillance vis-à-vis des autres évitant ainsi les conflits.

Objectifs Pédagogiques

- Acquérir des connaissances théoriques sur le fonctionnement de la communication,
- Acquérir une compréhension de ses besoins et leurs rôles dans la communication
- Identifier les obstacles à la communication
- Savoir écouter son corps et accueillir ses émotions
- Développer la tolérance envers soi-même et autrui
- Développer l'écoute active
- Acquérir des techniques pour utiliser la CNV, pacifier ses relations, prévenir et résoudre les conflits

Délais et modalités d'accès

Ludel'eden s'engage à adapter ses formations aux personnes en situation de handicap

Pas de Prérequis

Un questionnaire sera remis en amont au candidat afin d'identifier ses besoins et adapter le programme en conséquence

Le délai pour la mise en place d'une formation est de 20 jours en moyenne

Pour les situations de handicap, une étude est assurée pour confirmer ou non l'accessibilité à la formation et les adaptations requises.

Approche et moyens pédagogiques

L'approche pédagogique est expérientielle, alternant les apports théoriques, les exercices pratiques en sous-groupe, les mises en situation et le travail personnel.

Un investissement personnel est requis à chaque module ; il permet aux participants de mieux intégrer le contenu de la participation.

Séquences de 4h entrecoupées d'exercices et de pause permettant de garder l'attention et d'intégrer le contenu de la formation.

Formateur

Le programme est animé par une formatrice diplômée en Psychologie clinique , coach certifiée des talents Gallup, praticienne MBTI et professionnelle de la formation et de l'insertion

Programme de la formation

- Présentation de chaque participant
- Attentes des participants
- Brainstorming sur la CNV
- Définition, base et but de la CNV
- Les 4 piliers de la CNV
- Identification de ses besoins fondamentaux, des filtres limitants, des obstacles à la communication
- Comprendre le lien besoins - émotions
- Stratégie de gestion de conflits en fonction des profils et des risques.
- Exercices pratiques d'utilisation de la CNV (jeux de rôle)
- Conditions pour une écoute active et bienveillante
- Exercices pratiques de reconnexion à soi (ancrage, visualisation, respiration)

Le programme de formation est adaptable selon les objectifs, attentes du client. Devis sur demande.

Durée : 1 journée de 7h en présentiel

Compétences visées

À l'issue de la formation, les participants seront capables de mieux se comprendre et de comprendre les autres avec plus de recul. Ils pourront améliorer leur communication, leur savoir être et seront capable de résoudre certains conflits

Mode d'évaluation des acquis

Évaluation tout au long de la formation par des questionnaires interactifs.

Questionnaire de positionnement en amont et aval

Ressources - moyens techniques

- Exercices pratiques
- Matériels pédagogiques
- Jeux de rôles,
- Escape-Game pédagogique

A l'issue de la formation

- Évaluation à chaud
- Conseils et plan d'action personnalisés
- Fiche de ressources pédagogiques et de synthèse
- Attestation de formation
- Suivi personnalisé pendant 3 mois après la formation

Tarif : 1040 euros

Session de 5 personnes minimum et 12 personnes maximum.

Valérie TAHON – 06.14.03.80.47 - 66, rue des roseaux, 57000 METZ

www.ludeleden.fr – contact@ludeleden.fr

Siret : 98065483400012 – APE : 96.09Z

Document actualisé le 09/04/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44570464957 auprès du préfet de région GRAND EST