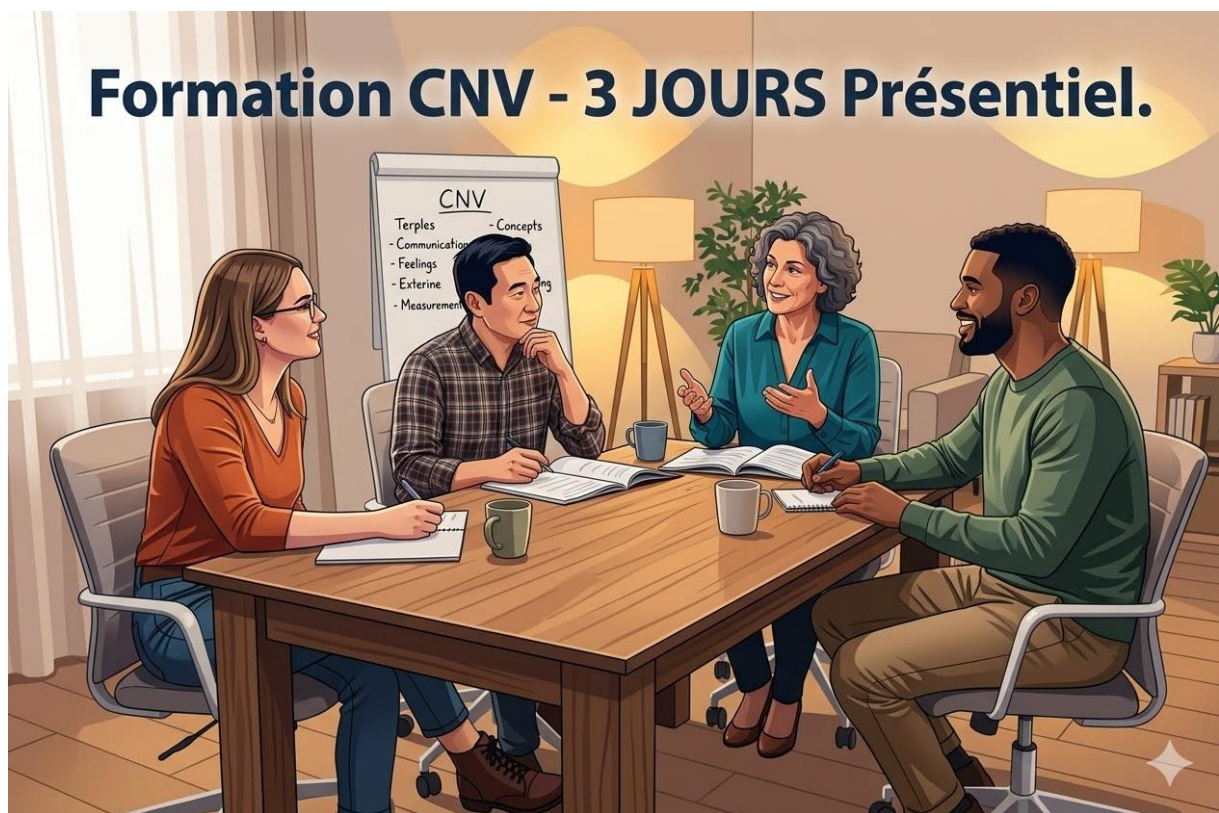


FORMATION CNV COMMUNICATION NON VIOLENTE



3 jours • 21 heures •
JOUR 1 : LES FONDATIONS DE LA CNV

Comprendre les obstacles à la communication authentique et s'approprier les trois premiers piliers du processus CNV : Observation, Sentiment, Besoin.

Le langage qui coupe la relation

Identifier les automatismes qui génèrent tensions et malentendus : jugements, comparaisons, exigences implicites. Décoder la mécanique des conflits pour mieux s'en libérer.

L'intention au cœur du processus

Clarifier ce qui motive notre parole :

cherchons-nous à avoir raison ou à créer du lien ?

Poser le cadre d'une communication responsable et consciente.

L'Observation sans interprétation

Apprendre à décrire les faits de manière neutre, sans jugement ni analyse.

Exercices pratiques pour transformer nos évaluations automatiques en observations factuelles.

1. Le Sentiment : nommer ce qui est vivant en nous
 - Distinguer les véritables sentiments des faux sentiments (pensées déguisées).
 - Développer un vocabulaire émotionnel riche pour exprimer ce qui nous traverse réellement.
2. Le Besoin : le moteur universel
 - Découvrir les besoins humains universels qui sous-tendent nos émotions.
 - Traduire reproches et exigences en besoins clairs pour ouvrir le dialogue.

Pédagogie : Alternance apports théoriques, exercices en binômes, mises en situation sur cas réels apportés par les participants.

JOUR 2 : AUTO-EMPATHIE, ÉCOUTE EMPATHIQUE & DEMANDE

1. Développer la connexion à soi (auto-empathie), affiner l'écoute de l'autre (écoute empathique) et maîtriser l'art de la demande claire et négociable.
2. L'Auto-empathie : se relier à soi avant l'autre
3. Apprendre à accueillir ses propres jugements internes avec bienveillance.
4. Pratiquer le dialogue intérieur pour transformer auto-critique
5. en auto-compréhension.
6. L'Écoute Empathique : entendre au-delà des mots

7. Développer la capacité à percevoir les sentiments et besoins de l'autre, même quand ils ne sont pas exprimés clairement.
Reformulation empathique et présence authentique.

La Demande : formuler ce qui peut nourrir la relation

- Distinguer demande (négociable, concrète, réalisable) et exigence (rigide, abstraite).
- Transformer nos attentes floues en demandes claires qui ouvrent la collaboration.

Pratique intensive : de l'auto-empathie au dialogue

- Jeux de rôle progressifs (situations réelles des participants) pour intégrer le processus complet :
- se connecter à soi, écouter l'autre, formuler une demande claire.

Pédagogie : Exercices en trinômes (locuteur/écoutant/observateur), feedback structuré, analyse de situations apportées par les participants.

JOUR 3 : DIALOGUE INTÉGRAL & SITUATIONS COMPLEXES

Maîtriser le processus CNV complet en situation réelle, gérer les situations complexes (dire non, accueillir la colère) et valider les acquis dans le cadre de la certification.

1. Le Dialogue Intégral : déployer le processus complet

- Observation + Sentiment + Besoin + Demande en flux naturel de conversation.

Analyse et pratique guidée sur cas réels apportés par les participants.

2. Dire et entendre un "non"

- Poser des limites claires sans agressivité ni culpabilité.
- Accueillir un refus sans rompre la relation.
- Comprendre que tout "non" est un "oui" à un autre besoin.

3. La Colère au service de la relation

- Décoder le message de la colère comme signal d'un besoin non satisfait.
- Transformer l'énergie de la colère en expression constructive plutôt qu'en reproche.

4. Approche intégrative : CNV, PNL & systémique

- Enrichir la pratique CNV avec les apports de la PNL (carte du monde)
- et de l'approche systémique (boucles de communication). Vision élargie des dynamiques relationnelles.

5. Préparation à la certification

- Modalités d'évaluation, simulation de mise en situation type jury,
- critères d'évaluation.
- Plan d'action personnel pour l'intégration quotidienne de la CNV.

Pédagogie : Mises en situation complexes, simulation certification, élaboration d'un plan d'action personnel, synthèse des apprentissages.

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE :

- Identifier et transformer les schémas de communication qui génèrent tensions et conflits
 - Exprimer clairement vos besoins sans jugement ni reproche
 - Développer une écoute empathique authentique
 - Formuler des demandes concrètes et négociables
 - Gérer les situations complexes (refus, colère, désaccord)
 - Poser des limites tout en préservant la qualité de la relation
 - Intégrer la CNV dans votre pratique professionnelle quotidienne
-
-

MODALITÉS PRATIQUES

Durée : 21 heures (3 jours × 7h)

Horaires : 9h00-12h30 / 14h00-17h30

Groupe : Effectif limité pour garantir qualité pédagogique et supervision individuelle

Certification : Communication Non Violente - (France Compétences)

Pédagogie : 40% théorie / 60% pratique

(exercices, mises en situation, jeux de rôle)

Retrouvez toutes nos formations sur www.hypnose-intensive.com