



ACNV

ASSOCIATION POUR LA
COMMUNICATION NONVIOLENTE

LES 26 ET 27 JANVIER 2019

Formation à la Communication NonViolente

« IMPACT DES MOTS DANS LA RELATION ! »



Présentée par Geneviève Bouchez Wilson
Formatrice certifiée du Centre pour la Communication NonViolente

Présentation de la Communication NonViolentesm ou CNV

La Communication NonViolentesm est basée sur la pratique d'un processus élaboré par Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie clinique dans la ligne et l'esprit de Carl Rogers, dans les années 60. Cette pratique commence par la prise de conscience de ce qui facilite ou entrave la communication. À travers une approche sur la manière d'observer, de percevoir et de s'exprimer, cette pratique renforce l'aptitude à conserver ses qualités d'écoute, de compréhension et de communication, même dans des conditions éprouvantes.

La formation à la CNV est essentiellement un enseignement pratique. Si la structure du procédé est simple, son intégration nécessite du temps, de la répétition et de l'entraînement.

Association pour la Communication NonViolente – Loi 1901
Siège social : 5, rue Perrée – Maison des Associations 3^{ème} - Boîte aux lettres N°5 – 75003 - PARIS
Secrétariat : ACNV – 3 place Jean Jaurès - 42000 – SAINT-ETIENNE
07 71 79 51 24 - acnvfrance@gmail.com – <http://cnvfrance.fr>
SIRET : 389591991 00036 RC Paris - APE 9499Z - Numéro organisme de formation 11752609475



PROGRAMME

Public visé

Tout public

Prérequis

Aucun, si ce n'est un consentement à participer à la formation.

Objectifs

- Découvrir les apports de la *Communication NonViolente*.
- S'exercer au processus avec des exemples de la vie quotidienne et de sa pratique professionnelle.
- Connaître les freins et les moteurs d'une communication efficace.
- Partager la conscience de l'impact de notre communication.
- Prendre conscience de sa manière d'écouter et de s'exprimer.
- Développer les outils d'une communication empathique.
- Mesurer l'intérêt de la parole de chacun malgré nos différences.
- Repérer les mots qui ouvrent au dialogue ; les mots qui coupent la relation.
- Repérer derrière toutes expressions – du silence à l'agressivité – les besoins, les attentes, les inquiétudes de nos interlocuteurs.

À l'issue de la formation, les participantes auront la capacité de :

- Repérer les pièges de notre façon habituelle de parler. Mesurer l'impact des mots : ouverture ou fermeture au dialogue.
- Transformer avec créativité les désaccords pour atténuer le ressentiment.
- Explorer quatre façons d'entendre et de réagir à un message.
- Choisir en conscience les mots qui apaisent.
- Prendre de la distance par rapport aux émotions, ne rien prendre contre soi et s'appuyer sur des ressources utiles en cas de stress.
- Vérifier derrière un silence, une approbation feinte, un refus ce que notre interlocuteur comprend ou ce qu'il veut dire.



Contenu de la formation et approche pédagogique

Résolument interactive, conduit les participants à devenir co-auteurs de leur évolution et leurs apprentissages.

- Écoute des besoins des participants et présentation des objectifs
- Les fondements et les concepts de base du processus CNV
 - Les facteurs qui coupent et ceux qui facilitent la communication
 - La fonction positive de nos émotions et de nos besoins
 - Présentation des 4 étapes du processus
- Exercices pratiques de base autour de différenciations-clefs
 - Différencier observations et évaluations
 - Repérer les sentiments et besoins, satisfaits ou non, qui nous animent
 - Transformer les jugements en expression de besoins.
 - Formuler des demandes précises, concrètes et réalisables, faire la différence avec les exigences
- Repérer nos interprétations et développer une véritable écoute, clef du dialogue
 - Les 4 manières d'exprimer, d'entendre et de comprendre un vécu
 - Clarification des notions de reformulation et d'empathie
 - Pratique de l'empathie à partir d'exemples concrets
- Ancrages de ressources personnelles pour rester calme et serein
 - des exercices pratiques visant à assimiler des habitudes de choix de vocabulaire menant à un dialogue constructif (plutôt que de provoquer des incompréhensions, une attitude défensive, offensive, de silence ou de retrait chez l'autre, ou encore à réagir soi-même de la sorte) ;
 - des apports théoriques succincts ;
 - des mises en situations et des jeux de rôles à partir des expériences vécues par les participants, permettant d'apprécier comment celles-ci auraient pu, ou pourraient encore, être menées différemment à l'aide de la CNV (assertivité, congruence et écoute bienveillante).



Dispositif d'évaluation formative

L'évaluation pour nous débute par une récolte des intentions de chaque participant : « *avec quelle compétence, savoir, savoir-faire je voudrais repartir à la fin des deux jours de formation, sur quelle situation concrète j'ai envie d'améliorer mes capacités ?* »

L'évaluation que nous proposons se déploie tout au long de la formation permettant ainsi d'identifier les acquis des stagiaires, leurs compétences et d'adapter les exercices à leurs besoins .

Elle permet aussi de mesurer l'impact de la formation au regard des objectifs spécifiques attendus.

Nous mettons en œuvre une évaluation coproduite avec les stagiaires eux-mêmes. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi, car pouvoir reconnaître ses avancées et ses acquisitions est un facteur d'intégration de nouvelles aptitudes.

A l'issue de chaque exercice, le participant procède à une auto-évaluation :

- Points principaux d'apprentissage, découverte sur mon fonctionnement, sur les processus
- Points d'appui : observations, besoins satisfaits
- Points d'amélioration : observations, besoins non satisfaits, plan d'action

A la fin de la formation une feuille d'évaluation de compétences est remise à chaque stagiaire leur permettant d'évaluer leurs acquis au regard de leurs attentes initiales ainsi que les modalités pédagogiques et le contenu de la formation.

Encadrement pédagogique



Geneviève Bouchez Wilson

Formatrice certifiée en Communication NonViolentesm depuis 2006, médiatrice et co-fondatrice de l'École des médiateurs CNV, organisme homologué par le Centre national des barreaux de France, et reconnu comme centre de formation à la médiation par l'Association des Centres de Médiation en France. Consultante agréée en Sociocratie, et co-fondatrice du Centre français de sociocratie. Formée à l'intelligence collective par Jean-François Noubel. Psychothérapeute, formée à l'Institut GREFOR de Grenoble, en Gestalt Thérapie. Formée à l'Entretien d'explicitation (Pierre Vermersch), et à l'entretien apprécitif. Elle a géré pendant une quinzaine d'années des établissements culturels et socioculturels, et à ce titre, a dirigé des équipes pluridisciplinaires,

✚ Elle accompagne les équipes, en conjuguant ses outils, dans les processus de changement, dans la gestion systémique et la prévention des conflits. Vice-présidente de l'Association Française pour la Communication NonViolente (ACNV), elle contribue à la formation des formateurs.

✚ Co-auteure avec Pascale Molho du livre « la communication Nonviolente », éditions Leduc.

Association pour la Communication NonViolente – Loi 1901

Siège social : 5, rue Perrée – Maison des Associations 3^{ème} - Boîte aux lettres N°5 – 75003 - PARIS

Secrétariat : ACNV – 3 place Jean Jaurès - 42000 – SAINT-ETIENNE

07 71 79 51 24 - acnvfrance@gmail.com – <http://cnvfrance.fr>

SIRET : 389591991 00036 RC Paris - APE 9499Z - Numéro organisme de formation 11752609475



Durée et dates

2 journées de 7 heures avec une pause repas.
Deux jours consécutifs : 26 et 27 janvier 2019

Tarifs

Tarif particulier (financement sur deniers personnels) :	230€
Tarif professionnel (indépendants, associations locales, TPE) :	360€
Tarif professionnel (entreprises, organisations, institutions) :	850€

Adhésion ACNV obligatoire pour suivre toute formation proposée par ACNV

Lieu

AMICALE LAIQUE DE DORMAND

3 allée Shakespeare

42100- SAINT ETIENNE

Les bulletins d'inscription sont à envoyer à :
ACNV France - 3 place Jean Jaurès 42000 St ETIENNE
Courriel : acnvfrance@gmail.com TEL : 07 71 79 81 24

Les inscriptions sont traitées par ordre d'arrivée du dossier d'inscription complet.
Nombre de places limité.



Association pour la Communication NonViolente – Loi 1901
Siège social : 5, rue Perrée – Maison des Associations 3^{ème} - Boîte aux lettres N°5 – 75003 - PARIS
Secrétariat : ACNV – 3 place Jean Jaurès - 42000 – SAINT-ETIENNE
07 71 79 51 24 - acnvfrance@gmail.com – <http://cnvfrance.fr>
SIRET : 389591991 00036 RC Paris - APE 9499Z - Numéro organisme de formation 11752609475

