

## Demie Journée de formation 0,5 jour (3H)

Développer le bien vivre ensemble par la  
communication non violente

*Initiation à une approche développant bienveillance et  
authenticité*

### PUBLICS

- Professionnels en relation avec un public
- Professionnels souhaitant développer le travail en équipe et la coopération avec des partenaires
- public associatif

**Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.**

### OBJECTIFS

#### **Objectifs généraux :**

Développer ses compétences relationnelles : écoute, expression, coopération dans la diversité de points de vue,  
Adapter son mode de communication pour faciliter la relation, notamment dans les situations délicates.

#### **Objectifs intermédiaires :**

- Comprendre les processus de communication
- . Comprendre ce qui peut freiner ou favoriser le dialogue,
  - . Écouter de façon ouverte et empathique :
  - . Reformuler sans interpréter,
  - . Accueillir les émotions dans les moments difficiles (stress, conflits,),
  - . Exprimer ses émotions de manière opportune et appropriée,
  - . Adopter une attitude non-verbale attentive et ouverte
  - . Affirmer ses besoins et limites tout en respectant ses interlocuteurs,

### CONTENUS

#### **- Éclairages conceptuels concernant :**

- . Processus de communication : aspects verbaux, non verbaux et para-verbaux
- . Freins et obstacles au dialogue : contexte, positionnement, choix des mots
- . Émotions : fonctions adaptatives et relationnelles, liens avec les besoins fondamentaux

### **- Apports et expérimentation d'outils pratiques :**

Écoute empathique : outils et postures pour favoriser le dialogue,  
Communication non-violente de Marshall Rosenberg : méthode basée sur  
l'expression et l'écoute des émotions reliées aux besoins humains fondamentaux  
Prise en compte de la communication non-verbale pour prévenir les  
incompréhensions : ajustement de son attitude corporelle en fonction des signaux  
non-verbaux perçus chez son interlocuteur

### **PROPOSITION DE PROGRAMME**

- Présentation de la journée et de leurs attentes et ajustement des objectifs
- Saynète de théâtre en lien avec la thématique abordée
- Apport sur les processus de communication non violente dans une situation de conflit à réguler
- Choix de situations-problèmes et analyse des difficultés de communication rencontrées dans les situations au sein des ateliers (avec l'appui d'outils cnv)
- Retour d'expérience en grand groupe et complément sur les apports en lien avec les éléments présentés par les rapporteurs de groupes.
- Bilan de la matinée

### **INTERVENANT**

- La formation sera animée par un formateur validé par l'IFMAN Nord Est , possédant un certificat de formation de formateur à la régulation non violente des conflits et formé à des outils de compréhension des relations humaines (psychologie sociale, outils photolangage, risques psycho-sociaux...) et de régulation des relations (communication non- violente),

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

La formation sera évaluée tout au long du parcours, il sera pris en compte au travers des exercices de mise en application une analyse des postures individuelles pour chacun des participants, retranscrite à travers une grille d'analyse et qui servira d'auto-positionnement et de recommandation faites par le formateur.

### **ORGANISATION PRATIQUE**

- 3H 00
- Groupe de 20 à 50 personnes
- Nécessité d'une grande salle, et d'1 à 2 petites salles proches pour l'organisation de travaux en sous-groupes

## **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

- Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

**Modalités d'accès :** formation intra, les salariés de la structure conviés à la formation par le biais de la direction qui détermine la présence et l'inscription des stagiaires avant le démarrage de la formation. La liste des stagiaires sera notifiée sur la convention avant sa signature.