



FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

Document mis à jour le 06.03.2024 – Version 1.00

DRI – DYNAMIQUES RELATIONNELLES

Les bases de la Communication NonViolente (CNV)

Objectif professionnel

Acquérir les bases de la Communication NonViolente pour interagir de manière constructive dans le cadre professionnel.

Objectifs opérationnels

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier ses émotions et reconnaître ses besoins associés
- S'exprimer selon une méthode de communication basée sur la CNV (« FRED »)
- Mettre en œuvre les grands principes de l'écoute active et empathique

1/5

ENTREPRISE VIVANTE

20 rue de Molsheim - 67 000 Strasbourg - contact@entreprise-vivante.co

SARL au capital de 10 000€ - 878 963 766 R.C.S. Strasbourg - Code APE : 8559A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44670652767 auprès du préfet de la région Grand Est. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



Public visé

Dirigeant.e-s, managers, salarié.e-s, indépendant.e-s et personnes à la recherche d'un emploi.

Prérequis

Aucun.

Modalités et méthodes pédagogiques, suivi et sanction

Modalité pédagogique : Présentiel

Méthodes pédagogiques : Expérimentations, mises en situations, cas pratiques, illustrations & exemples, apports théoriques, travail en binômes, sous-groupe et en groupe, échanges & débriefings collectifs, travail d'introspection, jeux pédagogiques.

Moyens matériels :

- Livret de formation « Dynamiques Relationnelles »
- Salle adaptée à la formation avec paperboard et espaces d'affichage fournie par l'entreprise
- Matériel nécessaire aux jeux pédagogiques
- Matériel créatif (feutres, post it etc.)
- Livres

Moyens humains :

Antonella COTTRANT, coach professionnelle certifiée, facilitatrice en intelligence collective, accompagne les équipes à mieux travailler et construire ensemble au travers de pratiques collaboratives depuis 10 ans. Expériences significatives en cabinet et en entreprise dans la transformation de la culture et des modèles organisationnels en tant que manager et membre du Comité de Direction.

Ou

Adrien DELAUNAY, coach professionnel certifié, facilitateur en intelligence collective et formateur enneagramme accompagne les individus et les organisations sur leur chemin de transformation depuis 4 ans. Un premier parcours d'architecte (diplômé de l'INSA Strasbourg) et co-fondateur d'une société de logiciel de gestion et d'organisation d'entreprise, avant de se tourner vers le fonctionnement humain des organisations.

Sanction : certificat de réalisation.

Suivi de l'exécution de l'action de formation : réalisé au moyen de feuilles d'émargements, co-signées par les stagiaires et l'intervenant.e.



Contenu

Jour 1 :

Introduction aux bases de la relation :

- L'écharpe relationnelle selon J. Salomé
- Les entraves à la relation
- Le triangle dramatique selon S. Karpman
- Coopérer par beau temps – Jeu collaboratif COOP'IZY selon J. Watzy

La Communication NonViolente selon M. Rosenberg :

- Définition, origine, applications et bénéfices
- Découverte de « FRED » (Faits, Ressenti, Enjeu, Demande) et des déclinaisons de la CNV : autoempathie, expression authentique et respectueuse, écoute empathique
- Focus sur l'autoempathie

Travail d'expérimentation en collectif :

- Jeu découverte et introspection Karpman
- Jeu collaboratif COOP'IZY
- Cas pratiques d'autoempathie

Jour 2 :

Approfondissement de la Communication NonViolente selon M. Rosenberg :

- Les émotions : les émotions primaires, déclinaison selon leur intensité, fonctions
- Les besoins universels
- L'expression authentique et respectueuse
- L'écoute empathique

Travail d'expérimentation en collectif :

- Exercices de différenciation : Faits vs Interprétations, Ressentis vs Accusations, Enjeux vs Stratégies, Demandes vs Exigences
- Cas pratiques d'expression authentique et respectueuse
- Cas pratiques d'écoute empathique
- Jeux pédagogiques

Bilan :

- Apprentissages personnels et collectifs

Durée & lieu de réalisation

La formation dure deux jours consécutifs, soit 14 heures.

En intra-entreprise, le client met à disposition de l'intervenant.e un local adapté à la formation, équipé d'une connexion Internet, d'une surface de projection et d'un paperboard (feuilles comprises).

3/5

E N T R E P R I S E V I V A N T E

20 rue de Molsheim - 67 000 Strasbourg - contact@entreprise-vivante.co

SARL au capital de 10 000€ - 878 963 766 R.C.S. Strasbourg – Code APE : 8559A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44670652767 auprès du préfet de la région Grand Est. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



Tarifs

Pour les formations intra-entreprise, le prix de la formation (coût pédagogique) est fixé à 4 600€ net de taxes pour un groupe d'un maximum de 12 personnes. Le prix ne comprend pas les frais de déplacement, d'hébergement et de repas de l'intervenant-e, qui sont facturés en sus.

Modalités d'évaluations

Évaluations formatives réalisées tout au long de la formation, complétées par un questionnaire écrit en fin de parcours pédagogique.

Indicateurs de résultats

Niveau d'accomplissement

Première session de formation Qualiopi

Niveau de performance

Première session de formation Qualiopi

Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, un entretien préliminaire (téléphonique, en visioconférence ou en présentiel) entre ENTREPRISE VIVANTE et le Client permet :

- D'analyser les besoins en formation du Client ;
- D'identifier, le cas échéant, la/les situation(s) de handicap et décider des adaptations nécessaires (durée, rythme, méthodes, supports pédagogiques...).

Une proposition commerciale est ensuite adressée au Client.

Si l'action de formation est organisée intra-entreprise, les dates/horaires sont déterminés d'un commun accord entre le Client et le Prestataire. L'action de formation peut dans ce cas débuter dans un délai 20 semaines à partir de la signature de la convention de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D. 5211-1 et suivants du code du travail), ENTREPRISE VIVANTE peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.

Contact commercial, pédagogique, administratif et handicap

4/5

E N T R E P R I S E V I V A N T E

20 rue de Molsheim - 67 000 Strasbourg - contact@entreprise-vivante.co

SARL au capital de 10 000€ - 878 963 766 R.C.S. Strasbourg - Code APE : 8559A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44670652767 auprès du préfet de la région Grand Est. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



Pour toute information commerciale ou relative à la pédagogie, vous pouvez contacter :

- Antonella Cottrant, Co-Gérante : antonella@entreprise-vivante.co

Pour toute information administrative ou relative aux situations de handicap, vous pouvez contacter :

- Elodie Metzger, responsable administrative : elodie@entreprise-vivante.co

Pour toute information technique relative aux outils numériques, vous pouvez contacter :

- Adrien Delaunay, Co-Gérant : adrien@entreprise-vivante.co