Développez son empathie avec la Communication NonViolente
Niveau 2

Cours Pratique de 2 jours - 14h
Réf : CNN - Prix 2024 : 1 550CHF HT

Ce deuxième niveau d'initiation à la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg vous permettra de découvrir l'empathie CNV. En respectant vos besoins, vous apprendrez à prendre en compte ceux des autres, étape essentielle pour désamorcer les conflits, prendre des décisions inclusives et fixer des accords pérennes.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Identifier les différentes attitudes d'écoute

Écouter de manière empathique CNV

Trouver l'équilibre entre s'écouter, écouter l'autre et s'exprimer

Utiliser l'empathie CNV pour maintenir le lien en situations difficiles

Mobiliser l'empathie CNV pour bâtir des relations constructives

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Une approche participative qui nécessite l'implication des participants.

MISE EN SITUATION

Des mises en situations professionnelles basées sur des cas réels, apportés par les participants en formation.

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 03/2021

1) Découvrir l'écoute empathique CNV

- Distinguer l'écoute empathique des autres formes d'écoute (dont les attitudes de Porter).
- Appréhender les trois niveaux d'empathie : directe, réciproque et intersubjective.
- Comprendre la spécificité de l'écoute empathique CNV : intention et attention.
- Se préparer à l'écoute empathique CNV : le pouvoir de l'accueil.

Exercice : Apports théoriques suivis d'un travail de groupe visant l'appropriation des notions.

2) Pratiquer l'écoute empathique CNV

- Apprendre à écouter l'autre dans sa globalité : expression verbale, paraverbale et non verbale.
- Pratiquer l'écoute active silencieuse.
- Pratiquer la reformulation en sentiment et en besoin.
- Reconnaître les signes d'une écoute empathique CNV aboutie.

Mise en situation : Expérimentation de la posture empathique CNV en binôme et pratique de la reformulation.

3) Trouver l'équilibre entre s'écouter, écouter l'autre et s'exprimer

- Identifier les quatre façons de recevoir un message en CNV : contre soi, contre l'autre, avec soi, vers l'autre.
- Pratiquer l'auto-empathie : écoute de soi.
- Pratiquer le passage de l'auto-empathie à l'empathie : aller de soi à l'autre.

PARTICIPANTS

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant consolider sa posture de bienveillance en développant sa qualité d'écoute et son aptitude à prendre en compte les besoins des autres.

PRÉREQUIS

Avoir suivi le stage CNV : "Renforcer sa bienveillance avec la Communication NonViolente, niveau 1".

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques…
Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

• Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
• À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
• Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Pratiquer le passage de l’empathie : de l'accueil des besoins de l’autre à l’expression de ses propres besoins.
Mise en situation : Entraînement à passer de la communication intra-personnelle au dialogue interpersonnel à travers des jeux de rôle.

4) Mobiliser l’écoute empathique CNV dans les situations à forts enjeux relationnels
- Employer l’écoute empathique CNV pour désamorcer un conflit.
- Utiliser l’écoute empathique CNV pour accompagner une personne en détresse.
- Mobiliser l’écoute empathique CNV pour prendre des décisions inclusives.
- Mettre en œuvre l’écoute empathique CNV pour trouver des accords pérennes.

Jeu de rôle : Entraînement à l’écoute empathique CNV dans des situations à forts enjeux relationnels apportées par les participants.

LES DATES

Nous contacter