

Les bases de la Communication NonViolente en coaching & relation d'accompagnement



*Animée par Marion TREMINTIN
Formatrice certifiée du CNVC*

*Formation en présentiel de 3 modules de 2 jours (6 jours) soit 42 heures.
Module 1 : 10 & 11 mars 2022 / Module 2 : 21 & 22 avril 2022 / Module 3 : 16 & 17 mai 2022
Au Centre de l'être à Montpellier.*

✓ **PUBLIC :**

Ces stages s'adressent à ceux qui souhaitent s'initier à la « Communication NonViolente » et la pratiquer dans leur activité de coaching ou d'accompagnement : médiateurs, formateurs, psychologues, thérapeutes, médecins, assistantes sociales, diététiciens, kinésithérapeutes, Tout professionnel ou bénévole dont l'écoute et l'accueil de la personne est au centre de son activité.

✓ **PRE-REQUIS :**

Aucun prérequis pour accéder à cette formation.



✓ OBJECTIFS :

- Créer un lien de confiance et de proximité nécessaire à l'évolution de la situation et de la personne.
- Savoir se préserver tout gardant une relation professionnelle et empathique.
- Comprendre les états émotionnels de chacun à partir des besoins.
- Ecouter les émotions/sentiments et besoins/valeurs comme des leviers d'évolution.
- Créer de l'authenticité et du respect dans les relations interpersonnelles.
- Accompagner la personne vers plus d'autonomie dans leur évolution.
- Prendre soin de soi pour être pleinement disponible à la personne accompagnée.
- Accompagner des situations difficiles ou avec un enjeu.
- Exprimer un refus tout en gardant le dialogue et en restant attentif au besoin de chacun.
- Exprimer et recevoir une reconnaissance ou une gratitude pleinement.
- Prendre du recul et savoir se ressourcer.

✓ CONTENUS :

○ **Module 1 : Introduction au processus de la Communication NonViolente**

- Les fondements du processus de la Communication NonViolente en 4 étapes.
- La place de la Communication NonViolente dans l'accompagnement et le coaching.
- L'écoute de soi pour être clair dans le dialogue et l'accompagnement.
- Les facteurs qui coupent et ceux qui permettent une communication et un accompagnement dans la confiance.
- L'importance de repérer et de s'exprimer à partir d'observations plutôt que de jugements.
- L'écoute et l'expression des sentiments et besoins, source de clarté, d'ouverture et de confiance.
- Les spécificités de l'accueil et de la reformulation des émotions et des besoins en CNV.
- La formulation de demandes claires.
- La pratique des 4 étapes de la CNV dans l'accompagnement.
- Créer un espace d'accompagnement en CNV.

○ **Module 2 : La relation d'accompagnement avec la CNV**

- Les spécificités de la relation d'accompagnement avec la CNV.
- Les étapes du dialogue dans le respect des besoins de chacun en CNV.
- La reformulation axée sur les sentiments et besoins, base d'une écoute réelle et empathique.
- Dialoguer et accompagner : équilibre entre l'expression, l'écoute et la reformulation empathique.
- Les 4 manières d'exprimer, d'entendre et de comprendre un vécu et leurs impacts sur la qualité du dialogue.
- L'auto-empathie et l'empathie, leurs impacts sur soi (sa posture d'accompagnant), sur l'autre, sur la relation.
- La reconnaissance et l'exploration des expériences positives en CNV.

○ **Module 3 : Les défis de l'accompagnement et de l'évolution avec la CNV**

- L'accueil des émotions dites "fortes", la douleur, les silences, ...
- Dialoguer et accompagner dans des situations où l'on a des difficultés, des appréhensions ou des enjeux.
- Les différents types d'écoutes empathiques habituelles et l'écoute empathique CNV.
- Exprimer un refus tout en gardant le dialogue et en restant attentif aux besoins de chacun.
- L'exploration de ses besoins et valeurs pour (re)trouver ses ressources.
- Clarifier la posture d'accompagnant.
- La responsabilité de chacun dans la communication et la relation.
- Les rythmes et le choix des mots : les clés pour transformer les situations difficiles.
- L'importance de la reconnaissance et de la gratitude, oser l'exprimer et recevoir pleinement.
- Clôturer un espace d'accompagnement en CNV.



✓ ORGANISATION DE L'ACTION DE FORMATION :

- **Durée** : 6 jours répartis sur 3 modules de 2 jours, soit 42 heures de formation.
- **Dates** : Module 1 : 10 & 11 mars 2022 / Module 2 : 21 & 22 avril 2022/ Module 3 : 16 & 17 mai 2022

- **Nombre de participants** : maximum 15 participants

- **Les modalités logistiques :**

- Le volontariat des stagiaires est une condition pour la réussite du stage.
- Nous préférons que les stagiaires n'aient pas de lien hiérarchique direct (le manager direct plus exactement) dans le groupe afin de garantir la sécurité et l'authenticité dans le groupe. Si c'est le cas, le formateur vérifiera préalablement le niveau de sécurité des stagiaires dans cette configuration.
- Les stagiaires sont informés que cette formation invite à apprendre sur soi-même et faire évoluer ses compétences de savoir-être.

- **Les modalités pédagogiques :**

La formation est construite de manière à permettre aux participants d'être auteurs de leur évolution.

Elle alterne apports théoriques, analyses, exercices, études de cas pratiques partant des situations de la vie professionnelle et exercices d'entraînement concrets.

Les démarches utilisées sont résolument interactives avec des apports théoriques succincts.

Elles favorisent la créativité (jeux de rôles, expression verbale), la co-création et la prise de responsabilité.

Les exercices pratiques seront adaptés aux besoins et attentes de chacun et permettront aux participants de travailler sur des situations de leur pratique quotidienne pour intégrer concrètement et être auteurs de leur évolution.

- **Le dispositif d'évaluation :**

L'évaluation et l'auto-évaluation se fera tout au long de la formation sous forme de quiz, de jeu en sous-groupe. Cela permet aux stagiaires d'évaluer leurs évolutions, d'adapter les propositions à leurs besoins et ainsi répondre aux objectifs de la formation.

- **L'évaluation en fin de formation :**

- Une évaluation à chaud sera réalisée à l'issue des trois modules.

Une fiche d'évaluation sera distribuée à chaque participant à l'issue de chaque thème afin de leur permettre d'apprécier de manière qualitative l'atteinte des objectifs, leur satisfaction globale, la démarche pédagogique, l'animation, le rythme de la formation, l'acquisition de nouvelles pistes et leur mise en œuvre en situation de travail.

- Une évaluation à froid sera envoyé aux stagiaires et aux financeurs trois mois après la fin de la formation.

- **Le suivi des participants :**

Les participants qui le souhaitent pourront bénéficier d'un accompagnement, de manière optionnelle, à l'issue de la formation.



✓ LA FORMATRICE : Marion TREMINTIN

Diplômée d'un master en gestion stratégique des ressources humaines suite à un cursus d'économie/gestion, d'une licence en psychologie du travail au CNAM, j'ai travaillé pendant 20 ans dans le domaine du développement des compétences au sein de services RH de grandes entreprises. Certifiée en tant que coach professionnel et dans différentes approches de développement personnel (MBTI, PAPI, Sosie, 360°...), j'ai à cœur de faire grandir et d'accompagner les personnes dans leur connaissance d'elle-même, permettant in fine de mon point de vue de mieux coopérer au sein des organisations.

C'est en démarrant mon cursus de coach en 2011, que j'ai rencontré la CNV et que j'ai pris conscience qu'un processus simple pouvait changer les relations et la vision des uns et des autres dans l'environnement de travail. J'ai choisi de continuer dans ce chemin de transformation personnelle puissant et j'ai ensuite naturellement souhaité le transmettre à mon tour car il résume le sens de mon travail : être au service du développement de chacun pour améliorer les relations, la compréhension mutuelle et la coopération au sein des organisations. Pour cela, je transmets la CNV et j'accompagne les managers et leurs équipes en coaching individuel comme en coaching d'équipe.

En 2019, j'ai eu à cœur de pouvoir accompagner les personnes plus en profondeur et je me suis alors formée à deux processus thérapeutiques : l'IFS (Internal Family System) et la thérapie Mosaic (proche de l'EMDR).

✓ LES TARIFS

	Module 1 2 J	Module 2 2 J	Module 3 2 J	Total 6 J
Particuliers	240 €	240 €	240 €	720 €
TPE et libéraux, coaches, formateurs, consultants, associations (< 10 salariés)	400 €	400 €	400 €	1 200 €
Autres organisation et entreprises (> 10 salariés)	500 €	500 €	500 €	1500 €

✓ ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Nous mettons tout en œuvre pour garantir un bon accompagnement et faciliter l'accès à la formation des publics en situation de handicap.

✓ INSCRIPTION, CONTACT & DELAI D'ACCES

- Les participants s'inscrivent de préférence pour la totalité du cursus.
- Un acompte de 25% est demandé à l'inscription du cursus payable par chèque ou par virement. Le versement total de la formation sera demandé pendant le stage.
- L'organisme est certifié Qualiopi depuis octobre 2021. Vous pouvez donc utiliser vos fonds formation pour vous inscrire via votre OPCO ou votre plan de formation entreprise.
- Pour vous inscrire, vous pouvez contacter directement la formatrice Marion Trémintin par email : m.tremintin@gmail.com ou par téléphone au 07.70.05.32.99. Nous répondrons sous un délai d'une semaine maximum pour toute demande.

✓ QUELQUES CHIFFRES CLEFS AU 31/12/2021

- Appréciation globale de la formation par les stagiaires : 83.9 % très satisfaits / 16.1 % satisfaits
- Nombre de jours de formation animés : 27 jours
- Nombre de stagiaires : 63