

Formation :

Relations apaisées & Communications facilitées, au travail et en équipe – Les outils de communication non violente[®], médiation, conciliation



Relations apaisées & Communications facilitées, au travail et en équipe
Les outils de communication non violente[®], médiation, conciliation
19, 20 mai et 30 juin 2022

Contexte

La communication a un impact déterminant sur nos émotions, notre bien-être, et notre capacité à créer ensemble. Elle est un levier fondamental pour déterminer la valence, agréable ou désagréable, influençant la motivation, l'envie de collaborer, et le climat professionnel.

Cette **formation de 3 jours** a pour objectif la découverte et l'appropriation des outils de communication non violente[®], de médiation et de concertation, pour faciliter des relations apaisées en contexte professionnel, en dynamique d'équipe, et en contexte stressant.

Objectifs pédagogiques

Compétences visées

A l'issue de la formation les participants et participantes seront en mesure de :

- **De repérer et de s'entraîner aux outils fondamentaux de la communication non violente[®]** : Les 2 dimensions (expression assertive et écoute empathique) et les 4 étapes (observation, intégration des éléments d'informations objectifs et subjectifs, pour soi et pour l'autre)
- **De comprendre et d'explorer différentes dynamiques de réflexion, conciliation, et prise de décision en groupe**
- **De comprendre et faciliter les dynamiques de prises de décision, mobilisation, et changements**, en contexte bloqué, stressant et/ou en carence de perspectives

Objectifs d'apprentissage

- **S'approprier les fondamentaux de la communication apaisée et facilitante pour développer les processus d'intelligence relationnelle et collective** : Les outils de communication non violente[®], de médiation, et de conciliation
- **Comprendre les étapes et dynamiques de groupes**, pour favoriser l'intégration singulière dans le jeu collectif
- **Apprendre à co-créer en cohésion et cohérence** : co-construction des connaissances, du sens et du projet commun

Formation :

Relations apaisées & Communications facilitées, au travail et en équipe – Les outils de communication non violente[®], médiation, conciliation

- **Découvrir et explorer les leviers des intelligences sensibles** pour mieux comprendre et faciliter les relations

Contenu :

- Les derniers développements des neurosciences sociales, des dynamiques complexes, et de l'éthologie humaine et animale
- Les fondamentaux de la CNV[®], de la réflexion en parallèle, de la conciliation et de la médiation
- Les compétences des intelligences émotionnelles et sensibles au service des collaborations créatives et des prises de décisions

Méthodes :

- Démarche pédagogique participative
- Contenu pédagogique didactique avec supports : diaporamas, résumés écrits, audios
- Mise en situation
- Travail en petits groupes
- Restitution et échanges en plénière

Modalités d'évaluation

Quiz, questionnaires en ligne ... donnant lieu à une attestation de formation

- **Une évaluation des attentes** vous est proposée avant la formation, pour être confrontée aux objectifs pédagogiques
- **Une évaluation des connaissances** vous sera demandée avant, en fin, et 3 mois après la formation (vous recevrez la synthèse de vos résultats)
- **Un questionnaire de satisfaction** vous sera adressé dans un délai de 15 jours

Après la formation, les participantes et participants recevront

- **Une attestation de présence**
- **Un dossier du participant**
- **Une attestation de formation**

Contenu pédagogique

Jour 1

- Présentation des participants et participantes, mise en place du cadre fonctionnel et relationnel
- La CNV[®]
 - Définitions et pionniers
 - Les 4 composantes ou 4 étapes
- Langage dynamique - langage statique :
 - L'ABD de la déconnexion
 - Les obstacles à l'écoute empathique
 - Les biais, astuces et raccourcis du cerveau

Formation :

Relations apaisées & Communications facilitées, au travail et en équipe – Les outils de communication non violente[®], médiation, conciliation

- 4 manières de recevoir un message désagréable
- Les compétences émotionnelles et relationnelles : contagion, empathie, comportements prosociaux
- Explorations pratiques en binômes, retour d'expériences en groupe

Jour 2

- Grille de régulation des conflits en médiation : la qualité relationnelle & les objectifs
- Explorations pratiques en binôme, retour d'expériences en groupe :
 - L'écoute empathique
 - Je suis tiraillé(e): Je dis OUI, une part de moi veut dire NON
 - Dire NON de façon assertive & non violente
- La médiation, théorie et pratique : Comment empêcher le passage à l'acte & aider l'autre à exprimer paisiblement son besoin
- Les 6 chapeaux de la réflexion : la pensée en parallèle, théorie et pratique

Jour 3

- Retour d'expériences et renforcement des compétences :
 - feedback des explorations et entraînements
 - Études de cas
- Approfondissement des outils de CNV et conciliation

(le contenu pédagogique de la troisième journée est adapté en fonction des besoins et selon les retours d'expériences des stagiaires)

CRITERES D’EVALUATION DES ACQUISITIONS DES STAGIAIRES

CONNAISSANCES	INDICATEURS
A la fin de la formation le/la stagiaire peut	Définir la communication non violente – empathique, dynamique, qui permet l’action vers les besoins – à l’inverse d’une communication déconnectée, figée, provoquant l’action vers la tragédie.
	Identifier les 4 étapes et les 2 temps (dimensions) d’une communication apaisée-non violente.
	Enumérer des techniques et outils favorisant la réflexion, la prise de décision, la mobilisation et la conciliation
COMPREHENSION	
A la fin de la formation le/la stagiaire peut	Percevoir et estimer l’importance d’utiliser une communication empathique non violente, mobilisant la conciliation et la prise de décision
INTEGRATION DANS LA PRATIQUE	
A la fin de la formation le/la stagiaire peut	Evoquer la manière dont il/elle va intégrer les outils de CNV [®] , de conciliation et de médiation dans sa pratique professionnelle
	Illustrer la manière dont il/elle va intégrer des outils de CNV [®] , de conciliation et de médiation dans des dynamiques de prises de décision ou des contextes bloqués, stressants et/ou en carence de perspectives
	Repérer et ajuster sa position sur la grille de régulation des conflits en fonction du contexte
SENTIMENT D’AUTO-EFFICACITE PERCUE	
A la fin de la formation le/la stagiaire se sent à l’aise pour	Diriger son attention vers la détection et la reconnaissance des 4 étapes d’une communication apaisée
	Faciliter l’expression et la distinction des émotions-besoins-stratégies chez un interlocuteur
	Tester des outils de coopération en vue d’améliorer la recherche de solutions collective

Formation :

Relations apaisées & Communications facilitées, au travail et en équipe – Les outils de communication non violente[®], médiation, conciliation

Modalités administratives

Public : Tout professionnel ou professionnelle souhaitant découvrir, approfondir et/ou améliorer ses compétences relationnelles et les processus de communication non violente.

Accessibilité : Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous signaler en amont de la formation toute information nécessaire à une adaptation des contenus pédagogiques et/ou de l'accessibilité matérielle.

Prérequis : aucun

Durée : 21h soient 3 journées de 7 heures réparties en 2 jours consécutifs et 1 journée 2 mois plus tard, de 9h à 17h.

Lieu de la formation : CoDES 84 57, avenue Pierre Sépard 84000 Avignon (un plan d'accès vous sera envoyé lors de la confirmation de votre inscription).

Tarif : 420 € par stagiaire pour les 3 jours. L'hébergement et la restauration reste à la charge des stagiaires.

Inscription : L'inscription se fait en ligne et sera validée à réception du règlement ou des modalités de prise en charge de votre employeur, à nous faire parvenir dans les 15 jours suivants votre inscription.

Pour toute demande de devis ou de facture, merci de contacter le CoDES : 04 90 81 02 41 ou accueil@codes84.fr

[Je m'inscris à la formation](#)

Vous pouvez également contacter l'accueil du CoDES84 au 04 90 81 02 41 (inscription) ou la formatrice au 06 17 33 73 48 (informations sur le contenu de la formation)

La formatrice :

Emmanuelle Decker, PhD., Psychologue, Sophrologue,

- Spécialisée en dynamique des capacités humaines et des conduites de santé
- Spécialisée dans les interventions basées sur la pleine conscience-Mindfulness et les champs de l'intelligence émotionnelle
- Formée à la médiation, régulation des conflits, et à l'« ingénierie de la concertation et techniques de facilitation de groupes »