

# La Communication Non Violente (CNV) au service de la Promotion de la Santé - module 1 : Introduction

## DESCRIPTION DE LA FORMATION

Cette formation pose les bases dans le domaine des compétences relationnelles. Elle permet une prise de conscience des effets des habitudes relationnelles, de découvrir le potentiel de la CNV au service des intentions, avec ses différentes applications. Même si elle donne des clés utilisables tout de suite, son intégration pour la transformation durable des habitudes relationnelles suppose un entraînement.

## OBJECTIFS

- Repérer ce qui, dans notre manière de penser et de communiquer, bloque et génère la violence ou au contraire facilite la communication et désamorce les conflits.
- Développer nos capacités à écouter.
- Instaurer un dialogue où chacun est entendu.
- Développer nos capacités à clarifier ce que nous vivons et à exprimer des demandes claires
- Apprendre à « décoder » l'agressivité de manière à rétablir ou instaurer un dialogue où chacun est entendu.

## PROGRAMME

### Jour 1 : Identifier les conditionnements liés au langage

- Les obstacles à la relation.
- Le processus de la Communication NonViolente : les 4 étapes de l'expression.
- Les différenciations clefs de base : observation/interprétation, sentiment/évaluation, besoin/stratégie.

### Jour 2 : L'auto-empathie

- Pratiquer l'auto-empathie, transformer ses jugements.
- Les 4 manières de recevoir un message difficile.
- Exprimer une appréciation ou un remerciement en utilisant la CNV.

## MÉTHODE

- Apprendre au travers des situations éducatives concrètes.
- La formation sera interactive et invitera les participants à s'impliquer.
- Des jeux coopératifs ou des mises en situations serviront de points d'appuis aux apports théoriques qui seront complétés par la pratique de jeux de rôles.
- Des espaces seront prévus pour répondre aux questions pouvant surgir.
- Il est possible qu'en fonction de la réalité vécue par les groupes, les thèmes mentionnés soient abordés dans un ordre différent, voire complétés ou adaptés.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Recueil des attentes
- Evaluation de fin de formation et à distance

## SANCTION

Attestation de fin de formation

## DURÉE

2 jours (14h)

## Dates et lieu Accessibilité

→ 19 et 20 janvier 2023  
à Orléans



## Intervenant(s)

Formatrice certifiée CNV, membre de l'AFFCNV et de Déclic CNV & Education.

## Public

Professionnels salariés, libéraux, représentants d'associations, bénévoles du secteur sanitaire, social ou éducatif désireux de développer leur capacité à établir des relations humaines et un management relationnel basé sur la confiance et la clarté.

## Prérequis

Pas de prérequis



*Pour les personnes en situation de handicap, nous pouvons vous orienter vers les organismes spécialistes régionaux.*

*Contactez notre référente handicap : [sylviane.sikadih@frapscentre.org](mailto:sylviane.sikadih@frapscentre.org)*

## Délai d'accès

Clôture des inscriptions 1 mois avant le début de la session

## Coût

Adhérents : 380 € TTC

Non adhérents : 420 € TTC



## Contact

▶ FRAPS Région

✉ [formation@frapscentre.org](mailto:formation@frapscentre.org)

☎ 02 47 25 52 82

Inscription en ligne :  
[www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)

