

Communiquer pour s'affirmer grâce à la communication non-violente

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Comprendre les réactions émotionnelles ;
- Savoir utiliser les bases de la CNV pour apaiser les relations tendues ;
- Trouver la voie d'une coopération dans une relation tendue.

PUBLIC CONCERNÉ :

Tout public

PROGRAMME :

- **Fondement de la CNV et processus O.S.B.D** : description et applications de la démarche proposée Marshall ROSENBERG - observation : sentiment besoin demande ;
- **Observations et sentiments** : observations (mots + gestes + faits) - sentiments (un produit intérieur à partir de mes jugements) - démasquer les faux sentiments (jugements masqués) ;
- **Développer sa relation à soi** : identifier et dire ce qui ne me convient pas - identifier et exprimer ses émotions constructivement - savoir-faire une demande - savoir dire NON à une demande ;
- **Développer son écoute** : développer son aisance avec les émotions d'autrui - accueillir la violence verbale - développer son aisance avec la colère de l'autre - savoir entendre un NON ;
- **Besoin et demande** : identifier un besoin, exprimer une demande positive, concrète, réalisable, négociable, savoir exprimer un vrai OUI.

Nature de la formation :

Action de formation visant à acquérir, entretenir ou perfectionner des connaissances.

Niveau de connaissance prérequis :

Aucun.

Méthodes pédagogiques :

- Partage d'expériences ;
- Etude de cas pratique ;
- Mise en situations.

Méthodes techniques :

- Support de formation ;
- Apports théoriques ;
- Apports pratiques ;
- Méthode participative.

Modalité d'évaluation :

- Mise en situation pratique.

Intervenant : Martine PROST – Cabinet FAVENNEC ;

Effectif : 6 à 12 maximum ;

Lieu : Maison de la Famille, Besançon ;

Date (s) : 11/04/2024 ;

Durée : 7 heures – 1 jour ;

Coût total :

Salarié Familles Rurales : 392 euros

Personne extérieure : 467 euros

Accessibilité Handicap :

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations.

Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée. Contactez le référent handicap.

Référent Handicap de l'organisme de formation :

Mme Stéphanie COURTEBRAS : 03.81.88.76.84