

## FORMATION aux BASES de la Communication NonViolente

Un art de vivre avec soi et avec les autres

6 JOURS EN 3 MODULES  
Danielle Escoula, formatrice certifiée par le CNVC

### QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION NONVIOLENTE ?

La Communication NonViolente (CNV) est un processus pragmatique et efficace, qui permet à chacun d'être clair et congruent dans ses relations professionnelles, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Au sein des collectifs de travail, cette approche favorise la coopération, soutient le dialogue social et contribue à la qualité de vie au travail en prévenant les conflits et les risques psycho-sociaux.

Grâce à des repères précis et simples, cette approche est accessible à tous et porteuse de solutions durables.

Quelle que soit sa place et son statut dans l'organisation, le processus CNV permet également à chacun d'optimiser ses compétences relationnelles et comportementales, aussi bien au service de la raison d'être de la structure que de sa propre employabilité. Elle a été mise au point par Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie, élève et collaborateur de Carl Rogers, rédacteur de nombreux livres dont « Les mots sont des fenêtres ou bien des murs ». Elle est transmise par des formateurs certifiés du CNVC® dans une soixantaine de pays.

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Ces stages s'adressent à ceux qui souhaitent s'initier à la « Communication NonViolente » pour améliorer leur qualité de communication interpersonnelle: médiateurs, formateurs, médecins, assistantes sociales, personnel d'accueil, secrétaires, éducateurs, responsables d'équipe, managers,....

Toute personne pour qui la communication est une de ses préoccupations.

Nous avons à cœur de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap. Si vous êtes dans cette situation, nous sommes à votre écoute pour faciliter votre formation. Merci de nous consulter au préalable afin de prévoir une salle accessible aux personnes à mobilité réduite ou d'aménager le contenu et le support de formation à votre handicap.

### QUELS SONT LES OBJECTIFS VISÉS ?

La formation à la « Communication NonViolente » propose les bases en 3 modules de manière à favoriser une intégration progressive des bases et la pratique.

Elle vise à permettre aux stagiaires de :

Module 1 : Jour 1 :

- appréhender les 4 étapes du processus de la *Communication NonViolente*,
- reconnaître les obstacles à une communication fructueuse

Jour 2 :

- savoir transformer un jugement moralisateur en jugement de valeur
- savoir vérifier leur disponibilité au dialogue
- mettre en valeur ce qui contribue à leur bien-être, à la coopération

Module 2 : Jour 3 :

- clarifier leurs besoins fondamentaux
- s'approprier les 3 formes de demandes
- s'ouvrir à différents plans d'actions

Jour 4 :

- repérer leurs habitudes d'écoute
- savoir écouter avec empathie
- savoir créer les conditions d'un dialogue bienveillant

Module 3 : Jour 5 :

- savoir dépasser un blocage ou un tiraillement en soi
- savoir poser des actions en lien avec ce qui est important pour soi

Jour 6 :

- poser ses limites avec bienveillance
- utiliser les 3 axes de la CNV afin d'arriver à une compréhension mutuelle et à coopérer

Notre pédagogie étant construite à partir des besoins des participants, les thèmes peuvent éventuellement être abordés dans un ordre différent.

## QUELS SONT LES CONDITIONS D'ACCES ?

Sans pré requis pour le module 1. Les modules (1, 2 et 3) de ce parcours sont progressifs. Pour participer au module suivants, le stagiaire devra valider les modules précédents.

## QUELLES SONT LES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ?

La formation alterne entre :

- jeu pédagogique et apport théorique succinct
- démonstration
- -débriefing de la démonstration avec complément d'apports sur le sens ou la méthodologie
- -pratique
- -débriefing de la pratique et dernier apport récapitulatif
- -et mouvements.

Les démarches utilisées favorisent la mémorisation et la compréhension.

Les exercices pratiques permettent aux participants de travailler sur des situations de leur pratique quotidienne pour intégrer concrètement et être auteurs de leur évolution.

La formation se déroule en salle avec un paper-board et l'encadrement est assuré par la formatrice.

## QUELS SONT LES MODALITES D'ORGANISATION ?

**Quand** : La durée totale de la formation est de **42 heures** réparties en 6 journées de 7h.

Module 1 : Samedi 11 mars de 10h-18h30 - Dimanche 12 mars 2023 de 9h30-18h

Module 2 : Samedi 08 avril de 10h-18h30 - Dimanche 09 avril 2023 de 9h30-18h

Module 3 : Samedi 13 mai de 10h-18h30 - Dimanche 14 mai 2023 de 9h30-18h

La pause déjeuner de 1h30 est prévue de 13h à 14h30

**Lieu** : L'Ombellie, 22 chemin de Brioudes, 31600 Muret – 20 mn au sud de Toulouse. Une salle équipée et confortable, au calme. Parking dans l'enceinte du lieu de stage.



**Repas** : partage convivial des apports de chacun-e ou apport de son repas

**Hébergement** : Hébergements à proximité sur demande (à la charge du stagiaire)

## QUEL ET LE DISPOSITIF D'EVALUATION ?

Un questionnaire d'auto-positionnement est distribué en début et fin de formation de façon à ce que chacun puisse mesurer sa progression dans l'atteinte des objectifs ci-dessus.

Un questionnaire d'appréciation permet en complément d'évaluer le niveau de satisfaction des stagiaires sur le déroulé pédagogique, les conditions logistiques et la qualité des intervenants.

## QUI EST LA FORMATRICE ?

### **Danielle Escoula**

Formatrice Certifiée en Communication NonViolente (CNV) et en Approche et Transformation Constructive des Conflits (ATCC), thérapeute IR « Intelligence Relationnelle ».

Depuis 2014, j'anime des formations aux bases de la CNV et des approfondissements.

Depuis 2020, ayant le goût de comprendre et transformer ce qui bloque la réalisation du potentiel de chacun, j'accompagne des personnes en individuel et des couples sur le chemin de la résilience.

Depuis 2022, j'accompagne et je forme des groupes à comprendre et transformer ce qui bloque leur fonctionnement ou qui crée de la tension.

Pour parfaire ma pratique je suis engagée dans des démarches d'intervision, de supervision et de formation continue.

### QUELLES CONDITIONS FINANCIÈRES ?

Vous pouvez vous inscrire par module de 2 jours ou pour les 3 modules (6 jours) à la fois qui constituent la formation de base de la CNV.

Type d'inscription	Tarif par personne	1 module - 2 j	3 modules - 6 j
Professionnel	Entreprise	830	2390
	Prof.libérales, associations	435	1200
Particulier		220	660

Pour les professionnels, salariés et indépendants, une prise en charge par votre OPCO est possible via Renaissens Consulting SAS, merci de me contacter. Une formation en intra est également envisageable si plusieurs personnes sont intéressées.

Pour les particuliers, ces stages ne sont pas financés par le CPF. Vous trouverez le bulletin d'inscription sur la page <https://www.eclorealajoie.fr/stages-cn/> et cliquez sur le bouton « Inscription ».

### QUI CONTACTER ?

Pour un échange, recevoir une convention ou de plus amples informations vous pouvez contacter :

Danielle Escoula  
22, chemin de Brioudes 31600 Muret  
06 21 46 41 55  
danielle.escoula@yahoo.fr

N°Siret : 842 073 694 00015 APE 8559A

Organisme de formation enregistré sous le n° 76 31 09498 31, auprès de la préfecture de la région Occitanie.