



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

*Animée par Béatrice De Poret, Sandra Le Guyader & Marion TREMINTIN
Formatrices certifiées du CNVC*

**Formation en présentiel de 2 modules de 3 jours (6 jours) - 42 heures.
A Issy les Moulineaux (Métro L12 – Mairie d'Issy)**

- **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, médecins du travail, 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 tout en se préservant et gardant une relation professionnelle,
- 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 et présentation interactive des
- 4 étapes du processus
- La place de la « Communication NonViolente » dans l'accompagnement et le coaching

API Management, 31 rue Chevalier Paul, 83 150 Toulon

Beatrice.deporet@apimanagement.fr

06 50 27 29 30

Numéro de déclaration d'activité : 938 306 414 83 auprès du préfet de la région PACA

Version du : 25/10/2021



- 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 mutuelle (observations/jugements, sentiments/évaluations, besoins/stratégies, demandes /exigences)
- L'importance de repérer et de s'exprimer à partir d'observations et la différence avec l'expression à partir 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 dans le respect des besoins de chacun et du cadre de l'accompagnement
- Les 4 manières d'exprimer, d'entendre et de comprendre un vécu et leurs impacts sur la qualité du dialogue.
- Dialoguer et accompagner : équilibre entre l'expression, l'écoute et la reformulation empathique dans le respect des besoins de chacun et du cadre de l'accompagnement (suite).
- L'auto-empathie et l'empathie, leurs impacts sur soi (sa posture d'accompagnant), sur l'autre et donc sur la relation.
- La reconnaissance et l'exploration des expériences positives en CNV.

Module 3 : Les DEFIS 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
- Exprimer un refus tout en gardant le dialogue et en restant attentif aux besoins de chacun (suite)
- 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 & 2 : 5, 6 et 7 janvier 2022

Module 2 & 3 : 2, 3 et 4 mars 2022

Nombre de participants : maximum 18 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.

API Management, 31 rue Chevalier Paul, 83 150 Toulon

Beatrice.deporet@apimanagement.fr

06 50 27 29 30

Numéro de déclaration d'activité : 938 306 414 83 auprès du préfet de la région PACA

Version du : 25/10/2021



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.

• LES FORMATRICES

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.

Sandra LE GUYADER

Après des études de commerce, j'ai travaillé pendant 10 ans en France et à l'étranger dans de grandes entreprises du CAC 40 en tant que chef de projet et accompagnante aux changements. Lors de ces expériences, j'ai constaté que les problèmes relationnels dans les organisations ne facilitaient pas l'efficacité, la coopération et la créativité. Au-delà de cela, j'ai réalisé que les critères que j'avais choisis de suivre pour être heureuse étaient ceux définis par l'extérieur et ne correspondaient pas à mes propres aspirations. C'est à ce moment-là que la Communication Non Violente m'a aidé à porter un autre regard sur le monde et à faire des choix plus au service de la vie et des relations qui m'entourent. J'ai choisi de m'orienter vers un métier plus proche de l'humain, en proposant des formations et accompagnements individuels. Psychopraticienne, j'accompagne les personnes à surmonter une difficulté passagère, profonde ou répétitive telle que le burn Out, stress, anxiété, angoisses, mal-être, dépression, manque de confiance en soi, problèmes relationnels, changement de vie. Formatrice certifiée en CNV, j'aime accompagner les personnes à intégrer ce processus dans leur vie et développer de nouvelles compétences d'accompagnants grâce à la CNV.

API Management, 31 rue Chevalier Paul, 83 150 Toulon

Beatrice.deporet@apimanagement.fr

06 50 27 29 30

Numéro de déclaration d'activité : 938 306 414 83 auprès du préfet de la région PACA

Version du : 25/10/2021



Béatrice DE PORET

Mon expérience de 15 ans à des postes de direction financière et ressources humaines, m'a rapidement amenée à m'interroger: travaillant dans des structures confrontées à des difficultés, impactant la motivation des équipes, j'ai été frappée par la difficulté des hommes à coopérer quel que soit leur mission et à la souffrance que cela génère. C'est en rencontrant le coaching, la CNV, au travers tout d'abord de la médiation, et le self leadership que j'ai amorcé un réel chemin vers moi, vers la connaissance de l'autre et gagné en compréhension sur les mécanismes qui altèrent notre capacité à nous comprendre et à coopérer... et d'abord avec nous même:). La CNV nous donne des clés concrètes nous permettant de transformer nos manières de rentrer en relation avec nous-mêmes et avec les autres en sortant des jeux de pouvoir et des non dits, source de souffrance, pour vivre des relations authentiques et responsables favorisant ainsi la créativité et la coopération. J'accompagne aujourd'hui les personnes à intégrer cette posture intérieure permettant l'écoute de soi et de l'autre pour permettre le développement du potentiel de chacun

• TARIFS

	Module 1 & 2 3 J	Module 2 & 3 3 J	Total 6 J
Particuliers	360 €	360 €	720 €
TPE et libéraux, coachs, formateurs, consultants en libéral, associations locales (< 10 salariés)	600 €	600 €	1 200 €
Entreprises (> 10 salariés)	750 €	750 €	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 pour la totalité du cursus.

Un acompte de 25% est demandé à l'inscription du cursus.

Le versement total de la formation sera demandé au plus tard trois jours avant la formation.

L'organisme est certifié Datadock et en cours de certification Qualiopi. Vous pouvez donc utiliser vos fonds formation pour vous inscrire via votre OPCO ou votre plan de formation entreprise.

Contactez directement Béatrice de Poret par email : beatrice.deporet@apimanagement.fr ou par téléphone au 06 50 27 29 30. Nous répondrons sous un délai d'une semaine maximum pour toute demande.

- **QUELQUES CHIFFRES CLEFS DEPUIS DEBUT 2021**

- Taux de satisfaction des stagiaires : 77.1% sont très satisfaits / 22.9% sont satisfaits
- Nombre de jours de formation animés : 12 jours
- Nombre de stagiaires : 112



BULLETIN D'INSCRIPTION

PARTICIPANT(E) :

Mr Mme Mlle

Prénom : Nom :

Adresse :
.....
.....

Code postal : Ville :
Tél. : Portable..... Mail.....

Profession/Fonction : Statut :.....

* J'accepte de recevoir des informations d'API Management et la lettre d'information d'information mensuelle de l'association nationale des formateurs CNV de France :

Oui non

* J'accepte que mes coordonnées soient communiquées aux autres stagiaires de la formation pour des besoins d'échange d'informations ou le covoiturage dans le cadre du cursus: Oui Non

Je souhaite m'inscrire au cursus de formation « les bases de la Communication NonViolente : en coaching et dans la relation d'aide » à Issy les Moulineaux

À compter de la date de signature du présent bulletin, je sais que j'ai un délai de 10 jours pour me rétracter. (Tout désistement implique d'en informer le prestataire par écrit). Au-delà de ce délai de rétractation :

- En cas d'annulation de mon fait entre le 45ème et le 21ème jour avant le début de la formation, le montant de l'acompte est dû au titre des frais administratifs de gestion de réservation. (sauf cas de force majeure dûment reconnue).
- En cas d'absence partielle ou totale du stagiaire ou en cas d'annulation de mon fait dans les 20 jours précédant le stage, l'intégralité du montant du stage est due. (sauf cas de force majeure dûment reconnue).
- Si je suis empêché-e de suivre la formation pour un motif de force majeure dûment reconnue, seules les prestations dispensées par le prestataire sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue dans ce document.
- En cas de cessation anticipée de la formation du fait du prestataire, seules les prestations effectivement dispensées sont dues.

Je m'engage à envoyer le présent bulletin dûment daté et signé, et accompagné du règlement de l'acompte.

API Management, 31 rue Chevalier Paul, 83 150 Toulon
Beatrice.deporet@apimanagement.fr

06 50 27 29 30

Numéro de déclaration d'activité : 938 306 414 83 auprès du préfet de la région PACA

Version du : 25/10/2021



FORMATION EFFECTUEE :

- A titre individuel afin d'acquérir de nouvelles compétences pour mon activité professionnelle.
- Dans le cadre d'un plan de formation.

ENTREPRISE

Raison sociale :

N° Siret :

Adresse :
.....

Code postal : Ville :

Responsable de l'inscription

Nom : Tél : Mail :

TARIF PEDAGOGIQUE POUR L'ENSEMBLE DU CURSUS DE 7 JOURS

- Particuliers : 840 €
- Profession libérale : 1400 €
- Entreprise, organisations : 1750 €

Les montants sont exonérés de TVA au titre de la formation professionnelle continue - Prise en charge possible dans le cadre d'une Convention de formation.

Dans ce cas, spécifier :

Responsable de formation ou signataire de la convention

Nom : Tél :

Mail :

FACTURATION & REGLEMENT

Pour les particuliers et professions libérales, le solde du règlement est à effectuer dès réception de la convention signée sur présentation de la facture avant chaque module. Pour les entreprises et organisations, le règlement s'effectue après prestations sur présentation de facture.

Destinataire : A envoyer par mail à beatricedeporet@apimanagement.fr

API Management, 31 rue Chevalier Paul, 83 150 Toulon

Beatrice.deporet@apimanagement.fr

06 50 27 29 30

Numéro de déclaration d'activité : 938 306 414 83 auprès du préfet de la région PACA

Version du : 25/10/2021



Le règlement est à effectuer sur le compte bancaire ci-après, en précisant votre nom, le libellé et le lieu du stage concerné

Banque : SG
Compte 000 201 720 56
IBAN : FR76 3000 3014 1200 0201 7205 610

CONDITIONS PARTICULIERES :

Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée. Au cas où le stage est complet, vous serez prévenus dès réception de votre inscription.

En cas d'annulation du stage vous aurez la possibilité d'opter pour le remboursement des sommes déjà versées ou l'inscription à un autre stage organisé par API Management sur le même thème.

Date et
Cachet de l'organisme et

Date et signature du stagiaire