



# Mieux communiquer pour mieux coopérer- Les bases de la Communication NonViolente en contexte professionnel et citoyen

*Formation en présentiel de 2 modules de 2 jours et un module de 3 jours (7 jours) - 49 heures.*

*A la maison de l'Eveil, 458 chemin Aimé Genoud, 83 500 La Seyne sur mer*



*Animée par Béatrice de Poret  
Formatrice certifiée du CNVC*

API Management, 31 rue Chevalier Paul, 83 150 Toulon

[Beatrice.deporet@apimanagement.fr](mailto: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



- **PUBLIC :**

Ces modules s'adressent aux professionnels qui souhaitent expérimenter une autre façon de communiquer et de coopérer au sein des organisations.

- **PRE-REQUIS :**

Aucun prérequis pour accéder à cette formation.

- **LES OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

- Repérer les obstacles à la communication.
- Installer des relations de qualité avec ses interlocuteurs.
- Développer une attitude responsable et proactive dans les relations professionnelles.
- Être en lien avec ses motivations et objectifs et comprendre ceux de ses interlocuteurs.
- Identifier et dépasser un malentendu ou une situation bloquée.
- Prévenir / Identifier / transformer un conflit et proposer une voie de résolution.
- Être capable de s'exprimer clairement et d'écouter au-delà des critiques.
- Favoriser la coopération et la créativité dans les relations.
- Contribuer de manière constructive au travail en équipe et à l'intelligence collective.
- Animer des équipes, des projets d'une manière qui respecte les personnes.

- **Qu'est ce que la CNV :**

- La Communication NonViolente (CNV) est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans la communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Cette approche favorise la co- opération et la résolution de conflits.
- La CNV est une approche qui enrichit et facilite les échanges. Elle est enseignée et appliquée dans de nombreuses institutions : entreprises, administrations, hôpitaux, structures sociales et éducatives.  
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 ce sont des murs».
- C'est d'abord une invitation à reconsidérer notre façon de nous exprimer, d'écouter et d'entrer en relation. Nous avons en effet tous expérimenté des manières joyeuses et authentiques d'être en relation avec nous-mêmes et avec les autres. Nous vivons également des situations moins satisfaisantes où nous sommes en conflit et doutons de notre capacité à trouver avec l'autre une relation harmonieuse et constructive. La CNV nous propose dans ces situations une trame pour maintenir le dialogue ouvert et découvrir que les solutions aux conflits émergent de la qualité du dialogue et de la sincérité de l'intention"



- **CONTENUS :**

### **Module 1 : INTRODUCTION au processus de la Communication NonViolente**

Le module 1 est l'occasion de découvrir les bases et l'intention du processus de la Communication NonViolente. Venez découvrir et expérimenter la notion fondamentale de besoin humain et les mécanismes de fonctionnement de l'être humain qui vous permettront de mieux vous comprendre, de prendre du recul et d'identifier ce qui favorise ou entrave les relations. Grâce à une pédagogie alternant échanges en grand groupe et expérimentation en petits groupes, il permet le co-apprentissage grâce aux partages d'expérience et aux mises en situation sur la base d'exemples apportés par les participants."

#### Objectifs pédagogique du module:

- Clarifier son intention
- Repérer les obstacles à la communication
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- découvrir la différence entre observations / jugement – sentiments / évaluations – besoins / stratégies – demandes / exigences
- les 4 manières de recevoir un message
- exprimer et recevoir de la reconnaissance (remerciement ou feed back positif)

### **Module 2 : L'ouverture au dialogue**

Avec le module 2, nous développons notre capacité à clarifier ce qui se passe pour nous (c'est-à-dire à être en 'auto-empathie'), et nous découvrons l'univers de l'écoute de l'autre et la spécificité de l'empathie telle que nous la propose Marshall Rosenberg avec le processus CNV. Nous explorons l'art de la demande, étape essentielle dans l'ouverture au dialogue. A travers de multiples exercices d'écoute et diverses mises en situation, nous pourrons nous familiariser avec cette pratique de l'empathie sur la base de laquelle nous verrons comment aborder le dialogue avec l'autre.

#### Objectifs pédagogiques :

- Approfondir l'auto-empathie
- Découvrir les différents freins à l'écoute et au dialogue
- Découvrir l'empathie et les autres formes d'écoutes
- Formuler des demandes qui favorisent la coopération et le dialogue
- Exprimer et recevoir des feed backs

### **Module 3 : La pratique du dialogue et le travail en équipe**

Le module 3 est l'occasion d'approfondir notre intégration du processus CNV et notre pratique du dialogue. En développant notre capacité à alterner entre l'expression authentique de ce qui se passe en nous et l'écoute empathique de ce que vit l'autre, nous commençons à acquérir une dextérité à vivre un dialogue respectueux de soi et de l'autre. En outre, la possibilité d'exploration de situations difficiles ou bloquantes permettra de faire un pas de plus dans notre pratique.

API Management, 31 rue Chevalier Paul, 83 150 Toulon

[Beatrice.deporet@apimanagement.fr](mailto: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



### Objectifs pédagogiques:

- Pratiquer le dialogue
- Apprendre à partir de nos blocages
- Entendre et recevoir un "non"
- Donner et recevoir un feedback
- Spécificités de la pratique CNV au travail
- Appliquer la CNV dans les équipes et les collectifs de travail

### • ORGANISATION DE L'ACTION DE FORMATION :

**Durée :** 7 jours répartis sur 2 modules de 2 jours et 1 module de 3 jours , soit 49 heures de formation.

Horaires : de 9h à 12h30 ; 13h30-17h

### **Dates :**

Module 1 : Du 13 au 14 janvier 2022

Module 2 : du 10 au 11 février 2022

Module 3 : du 9 au 11 Mars 2022

**Nombre de participants :** maximum 15 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.

API Management, 31 rue Chevalier Paul, 83 150 Toulon

[Beatrice.deporet@apimanagement.fr](mailto: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 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.

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.

### • LA FORMATRICE :



#### 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 au sein des organisations à intégrer cette posture intérieure permettant l'écoute de soi et de l'autre pour permettre le développement du potentiel de chacun.



- **TARIFS**

	<b>Module 1 (2 Jours)</b>	<b>Module 2 (2 Jours)</b>	<b>Module 3 (3 Jours)</b>	<b>Total 7J</b>
Particuliers	240 €	240 €	360€	840 €
TPE et libéraux, coachs, formateurs, consultants en libéral, associations locales (< 10 salariés)	400 €	400 €	600€	1 400 €
Entreprises (> 10 salariés)	500 €	500 €	750€	1750 €

- **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 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](mailto: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 aux formations d'introduction à la Communication NonViolente à Toulon :

(Je coche la case correspondant à mon choix)

Aux 3 modules : M1 + M2 et M3

Aux 2 premiers modules : M1+ M2

Au seul 1er module : M1

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).

API Management, 31 rue Chevalier Paul, 83 150 Toulon

[Beatrice.deporet@apimanagement.fr](mailto: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



- 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.

### 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 : .....

API Management, 31 rue Chevalier Paul, 83 150 Toulon  
[Beatrice.deporet@apimanagement.fr](mailto: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





## 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](mailto:beatricedeporet@apimanagement.fr)

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