

FACILITER SES RELATIONS AVEC LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

*COMMUNIQUER DE FAÇON PLUS SEREINE,
PLUS CONFORTABLE ET PLUS EFFICACE*



Annick GRYSON-HAVET
Psychologue clinicienne
Consultante en Efficacité personnelle et
professionnelle



A l'issue de ce séminaire, vous saurez :

- Prendre conscience des sources de malentendus et de tensions liées à la communication dans le milieu professionnel
- S'approprier les alternatives au mode habituel de communication et prendre du recul sur ses propres habitudes de communication
- Adopter une approche de communication différente et découvrir les impacts sur la relation en termes de compréhension, confiance, motivation, envie de contribuer et de collaborer

ITINERAIRE PEDAGOGIQUE

PREALABLE

- Accueil des participants
- Listing des attentes et besoins
- Etablissement du contrat pédagogique (objectifs)
- Présentation du contenu du programme
- En quoi la C.N.V. peut-elle améliorer mes relation interpersonnelles ?

Introduction : **DECOUVERTE DE L'OUTIL**

- Définir la Communication Non Violente
- Identifier les champs d'application de la communication bienveillante et l'esprit de la méthode : à quels besoins répond-elle ?

Partie 1 : **DECELER LES OBSTACLES A UNE COMMUNICATION CONSTRUCTIVE**

- Découvrir son propre mode relationnel et mesurer l'impact sur ses interlocuteurs
- Prendre conscience de l'influence du langage sur la perception de la réalité
- Identifier les freins d'une communication coopérative : filtre d'interprétation, jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations...
- Écarter interprétation, jugements de valeur et lecture de pensée
- Développer sa conscience de soi et de l'autre : l'autre n'est pas moi
- Découvrir les 4 temps de la communication bienveillante : observation, sentiment, besoin, demande.

Atelier 1 : Identifier mes attitudes dans la communication (Test de Porter)

Atelier 2 : S'exercer à déceler les moteurs et freins au dialogue

Exercice sur les filtres de perception



Partie 2 : **PRENDRE EN COMPTE SES EMOTIONS ET BESOINS POUR « PARLER VRAI »**

- Oser accueillir ses émotions et les exprimer pour les canaliser ou les neutraliser
- Identifier et clarifier ses besoins
- Traduire ses jugements en expression de sentiments et de besoins pour mieux se faire comprendre
- Trouver la bonne distance émotionnelle

Atelier 3 : Identifier mon Quotient Emotion (Test de Quotient Emotionnel)

Atelier 4 : Prendre conscience de ses émotions et de ses besoins et les exprimer sous la forme d'une demande positive et réalisable

Exercices de respiration au service de son centrage

Mises en situation basées sur les cas des participants.

Partie 3 : **OSER ET SAVOIR DEMANDER, DIRE ET REFUSER ET ACCROITRE LA PUISSANCE DE SES DEMANDES**

- Consolider sa « sécurité intérieure » pour s'affirmer sans blesser
- S'assurer que le courant passe avant de passer à l'action : la demande de connexion (se mettre sur la même longueur d'onde)
- Savoir dire « non » sans culpabilité et recevoir un refus sans se sentir « victime » !

Mises en situations selon les cas des participants.

Partie 4 : **CREER ET RENFORCER LA BIENVEILLANCE DANS SES RELATIONS INTERPERSONNELLES**


- Faire le point sur son agressivité potentielle et les messages que l'on transmet
- Développer sa qualité de présence et son assertivité
- Expérimenter le silence, l'écoute et la reformulation pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs
- Se familiariser avec le langage positif

Atelier 5 : Distinguer un discours subjectif d'un discours objectif : faits et opinions

Atelier 6 : Identifier mon niveau d'Assertivité : Test des 4 conduites de J. Gordon

Partie 5 : **ENTRAINEMENT A LA COMMUNICATION POSITIVE**

- Apprendre à recevoir une appréciation sans gêne, ni fausse modestie
- Savoir exprimer de la reconnaissance pour instaurer une coopération durable
- Se faire entendre en situation tendue : face à une personnalité difficile, sous une forte pression...

- 
- Transformer la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue.

*Atelier 7 : Déterminer les règles utiles à l'expression de tous en réunion.
Exercice : Donner des signes de reconnaissance*

Les thèmes abordés dans cette partie seront sélectionnés par les participants en fonction de leur poste et de leurs missions.

Conclusion : **IMPULSER LA DYNAMIQUE DE CHANGEMENT**

- ✓ Mettre au point sa méthode personnelle : « boîte à outils »
- ✓ Construire et présenter votre plan d'action personnalisé (vos objectifs de progrès)
- ✓ Etablir son Plan d'Action Personnalisé
- ✓ Bilan à chaud de la formation