

# PROGRAMME DE FORMATION

Intitulé du stage : Introduction à la Communication Non Violente  
V1. 11072022



A distance ou Présentiel  
Accompagnement pour 12 personnes  
2 groupes de 6 personnes



17h : 1 module distanciel asynchrone – 2 x  
4 modules repartis en 4 séances de 2h du  
25 avril au 30 septembre 2022

## Objectifs opérationnels :

### A la fin de la formation, vous saurez :

- ✚ Faire preuve d'assertivité
- ✚ Mieux gérer ses émotions
- ✚ Mieux communiquer
- ✚ Entretenir des relations harmonieuses

### A qui s'adresse cette formation ?

Manager, cadre, collaborateur, assistant,  
professionnel, indépendant

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Module 0 – Introduction à La CNV – Asynchrone - PodCast

- Questionnaire

### Module 1 – L'attention à soi

- Connexion à Soi
- Vivre ses émotions
- Initiation à l'écoute
- Reconnaître les besoins
- Exercices de découverte de soi

### Module 2 – Savoir observer

- Observer en silence
- Grammaire de la CNV
- Evaluations masquées
- 4 pièges de la communication
- Mises en situation

### Module 3 – Formuler des demandes

- Grammaire de la CNV
- Développer ses capacités d'écoute

## Objectifs pédagogiques :

- ✚ Identifier ses processus internes (Jugements, évaluation, sentiments, besoins)
- ✚ Intégrer les étapes du processus de la CNV dans sa vie quotidienne (Pro/Perso)

### Prérequis

Forte volonté de s'impliquer personnellement.  
Disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet

- Respecter les 4 critères d'une demande en CNV
- Les 2 symboles de la CNV
- Exercices, échanges, mises en situation

### Module 4 – Favoriser la résolution de conflits

- Comprendre la colère
- Découvrir le Chacal et la Girafe en CNV
- Exprimer la colère
- Dire non sans agressivité
- Exercices en sous-groupes, jeux de rôle

Délais d'accès moyens : 1 mois

**Dates :** A définir selon les disponibilités des bénéficiaires

**Moyens d'évaluation du stagiaire :** Questionnaires, QCM

**Intervenante formatrice :** Virginie Croisé –  
[virginie.croise@11h11coach.com](mailto:virginie.croise@11h11coach.com) – 06 62 63 12 88  
Coach & formatrice – Auteur du livre : PRO EN « Bien-être au travail » aux éditions Vuibert

**Tarif :** 3200 € HT