

# Programme de formation



Paris



A Distance



Nice



Brest

**PROGRAMME DE FORMATION**

**COMMUNICATION NON-VIOLENTE**  
**Pacifier les relations au travail**



**Description :**

Très active et impliquée, cette formation vise à mettre en pratique les concepts de la Communication Non Violente dans des situations vécues par les participants.

La CNV est un outil de communication centré sur la personne et le respect mutuel avec pour objectif l'efficacité et la réussite professionnelle

**Objectifs généraux :**

- Intégrer les bases de la CNV pour communiquer de manière pragmatique et efficace dans la bienveillance et le respect de soi et des autres
- Développer des relations harmonieuses et constructives avec ses interlocuteurs (collègues, clients, hiérarchie...)

**Objectifs spécifiques :**

- Identifier les obstacles à la communication coopérative
- Clarifier ce qui se passe en soi
- S'exprimer pour augmenter ses chances d'être entendu
- Ecouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser
- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue

**Programme :**

**Test 1 :** positionnement initial

**Reconsidérer sa façon de s'exprimer, d'écouter et d'entrer en relation**

Découvrir son propre mode relationnel

En mesurer l'impact sur ses interlocuteurs

Identifier les critères d'une relation respectueuse de soi et de l'autre

Connaître les 4 phases de la démarche : Observer, Exprimer des sentiments, Identifier son besoin, Formuler une demande

**Observer et analyser une situation sans juger**

Tester son objectivité

Décrire une situation de façon neutre

Écarter interprétation, jugement de valeur et lecture de pensée.

**Clarifier et exprimer ce qui se passe en nous**

Découvrir la palette des émotions

Reconnaître leur manifestation

Verbaliser les émotions pour mieux les canaliser

**Identifier ses aspirations et motivations et celles des autres**

Prendre conscience du lien entre nos besoins et nos sentiments

Découvrir chez l'autre les besoins cachés derrière les sentiments exprimés

Rechercher en soi des besoins authentiques et les formuler

S'appuyer sur les besoins fondamentaux communs

**Présenter une demande claire, simple et réalisable**

Traduire son besoin en une formulation concrète positive

Formuler une demande recevable

Ouvrir la porte à la négociation

**Transformer les conflits en dialogue**

Développer une écoute empathique

Dépasser les croyances limitantes

Donner et recevoir des appréciations

Exprimer de la gratitude

**Quelques exercices pratiques durant la formation :**

Exercice : Mises en pratique des 4 étapes du processus de la CNV

Des mises en situations professionnelles, basées sur des cas réels, apportés par les participants en formation.

Mises en situation : Apprivoiser le processus de la CNV, dans des cas concrets avec ou sans lien de subordination réunion, point d'étape de projet.

Exercice : Pratiquer l'empathie et développer la confiance.

Jeux de rôles : Entraînement à la Communication Non Violente, en se focalisant sur l'intention et l'attention, dans des situations professionnelles apportées par les participants.

**Test 2** : positionnement final

**Public concerné** : Tout public

**Pré-requis** : Aucun

Formats	Durée	Tarif net de taxes
Formation individuelle en présentiel ou/et à distance avec un/une formateur/trice expert(e), sur 21 heures alternant temps en face à face, temps d'entraînement/préparation (formation action) et E-learning. La différence avec la formation individuelle à 900 euros : + de temps en face to face / + de contenus et trames prêtes à l'emploi	7h00 de visioconférences 14h00 de temps d'entraînement et mise en pratique + E-learning entre chaque visio-conférences 21 heures au total	1500.00 €
Formation individuelle en présentiel ou/et à distance avec un/une formateur/trice expert(e), sur 14 heures alternant temps en face à face, temps d'entraînement/préparation (formation action) et E-learning	4h00 de visioconférences 10h00 en E-learning et mise en pratique terrain entre chaque visio-conférences 14 heures au total	900.00 €
Formation individuelle à distance 100% E-learning	10h00 En E-learning avec un référent technique et pédagogique	500.00 €
Formations collectives en présentiel ou à distance Les formations inter-entreprises se déroulent à Paris, Nice et Brest.	2 jours en présentiel ou à distance 14 heures au total	700.00€ Par stagiaire pour les deux jours
Les formations intra-entreprises se déroulent généralement dans l'entreprise privée ou l'établissement public qui fait appel à nous. Groupes de 5 à 10 stagiaires	2 jours en présentiel ou à distance 14 heures au total	Contactez-nous

**Date et format** : à déterminer lors de l'inscription

Appelez-nous au 02.96.37.19.25 ou au 06.61.33.64.34 pour étudier ensemble quelle formation vous conviendra le mieux ainsi que pour la planification des dates

**Durée :** L'ensemble des formations peuvent être réalisées en intensif sur 2/3 jours ou programmées sur 4 semaines

**Période de réalisation :** Les formations ont été conçues pour être réalisées en 4 semaines. Nous vous recommandons de suivre ce rythme pédagogique en blended learning/E-learning pour faciliter votre apprentissage. Cependant, nous pouvons ajuster ce rythme en fonction de vos obligations et besoins (sur 15 jours ou 2/3 jours consécutifs en intensif). Les formations collectives quant à elles sont conçues sur 2 jours consécutifs pour une immersion totale sur la thématique traitée et pour favoriser la dynamique de progression du groupe formé.

**Prise en charge :** OPCOS pour les entreprises / pôle emploi/régions...

**Modalités d'inscription pour les entreprises / salariés d'entreprises :**

- 1 : Remplir le bulletin d'inscription spécifique ou nous contacter directement pour exprimer vos préférences et vos choix, préparer votre action sur mesure, planifier les dates ensemble
- 2 : Nous vous préparons une convention de formation/programme à adresser à votre OPCO

**Modalités d'inscription pour les demandeurs d'emploi :**

- 1 : Envoyez-nous un mail ou encore plus simple appelez-nous pour nous indiquer :  
Votre numéro d'identifiant pôle emploi, votre nom prénom et adresse, le nom prénom et mail de votre conseiller pôle emploi, vos préférences calendaires (date de formation souhaitée)
- 2 : En fonction de ces informations, nous pourrions procéder à la demande de prise en charge auprès de pôle-emploi.
- 3 : Ensuite, vous validez sur la plateforme cette demande,
- 4 votre conseiller pôle emploi valide à son tour et tout est ok.

Attention, pour les personnes qui souhaitent effectuer très rapidement leur formation, il faut compter un mois entre le moment où l'on procède à cette demande de prise en charge et le début de votre formation. Pour ceux qui ne sont pas pressés, sachez que l'on peut procéder à une inscription sur n'importe quelle période de l'année en cours.

**Voir toutes nos formations sur :** <https://www.r-s-formation.fr/>

**Méthodes pédagogiques utilisées :**

Présentation et acquisition de nombreuses techniques et méthodes pédagogiques directement transférable en situation professionnelle. Pédagogie active et participative basée sur des exercices pratiques, quizz et restitutions (débriefing). Mises en situations/ études de cas proposées par le formateur/la formatrice. Support de formation remis. Accès à notre plateforme LMS de formation, documents de formation/vidéos/quizz..

**A noter :** Les formations sont personnalisées en fonction du public (profession, expérience professionnelle, compétences à développer, problématique(s) rencontrée(s) en rapport avec le thème de la formation.

**Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :**

En amont de la formation : Analyse du besoin en formation, synthèse du projet et des attentes stagiaires  
Pendant la formation : Tests en contrôle continu : Test de positionnement initial et final/ évaluation tout au long de la formation puis test de positionnement final/ validation des attentes.  
Evaluation de la formation par le stagiaire à chaud puis à froid 6 mois plus tard pour mesurer l'impact de la formation sur le développement des compétences et la pratique professionnelle.

**Formalisation à l'issue de la formation :** Une attestation de formation est remise au(x) stagiaire(s) en fin de formation où sont mentionnés les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de formation. Une attestation d'assiduité concernant la partie e-learning (100% de l'activité réalisée) pourra être transmise à la demande (stagiaires/partenaires finançant la formation /employeur)

Dans le cas d'une formation certifiante : Formation avec option de certification

**Formateur/trice assurant la formation :** Laurence GOUEL, dirigeante de l'organisme de formation R&S formation, consultante et formatrice, 15 ans d'expérience dans l'accompagnement des dirigeants d'entreprises et leurs équipes

**Coordonnées de la personne chargée de la relation avec le stagiaire :**

Laurence GOUËL : [laurence.gouel@r-s-formation.fr](mailto:laurence.gouel@r-s-formation.fr) / 02.96.37.19.25 /06.61.33.64.34

**Accessibilité :**

Vous êtes en situation de handicap, nous sommes là pour répondre à vos besoins et soutiendrons votre parcours d'évolution professionnelle et le développement de vos compétences en adaptant nos formations si nécessaire, qu'elles soient à distance ou en présentiel. Pour cela vous pouvez vous rapprocher du référent handicap pour étudier votre projet : Laurence GOUËL : [laurence.gouel@r-s-formation.fr](mailto:laurence.gouel@r-s-formation.fr) / 02.96.37.19.25 /06.61.33.64.34

**Délais d'accès à la formation :** 1<sup>er</sup> contact mail/téléphone sous 48 heures puis démarrage de la formation 15 à 30 jours de délai estimé

**Points forts de la formation :**

**Accompagnement personnalisé**

**Délai d'inscription rapide**

**Adaptation du programme selon les objectifs et les attentes de l'apprenant**

**Transmission opérationnelle terrain**

- ✓ **Avantages de la formation à distance** : Pas de contrainte géographique, vous gagnez du temps et vous vous formez tranquillement et confortablement chez vous ou sur votre lieu de travail
- ✓ **Avantages de La formation individuelle** : Elle permet de S'inscrire à une formation dès qu'il y en a besoin (sans être dépendant d'un planning de groupe). **Accompagnement personnalisé** : La confidentialité liée aux modalités de la formation individuelle permet d'aller en profondeur dans ses propres objectifs et d'avoir un feedback personnalisé du formateur/ de la formatrice. Les contenus pédagogiques peuvent aussi être individualisés selon vos besoins
- ✓ **Avantages du « format hybride » ou « blended learning »** : Vous apprenez quand vous voulez, où vous voulez grâce à votre programme e-learning – vous avez des rendez-vous réguliers avec votre formateur/formatrice durant votre parcours de formation, ce qui vous permet une meilleure transmission des savoirs et une meilleure intégration dans votre quotidien professionnel. Vous allez « plus loin » dans le développement de vos compétences
- ✓ **Avantages de la transmission opérationnelle** : Les méthodologies utilisées sont pensées sous forme de « boîtes à outils » /fiches process ou trames préétablies, opérationnelles et directement transférables en situation professionnelle
- ✓ **Avantages de la formation collective, en présentiel comme à distance** : Des échanges riches d'enseignements et d'expériences partagées entre participants, des pairs ou des collaborateurs dans les équipes de travail

G-FORMA-PROG-V2.1

G-FORMA-PROG-V1.1