



# SENSIBILISATION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE – CNV

## Public

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de développer des relations humaines de qualité dans sa vie professionnelle et personnelle. Aucun prérequis n'est demandé

## Durée

3 jours -24 heures

## Axes

Connaissance de soi  
Écoute de l'autre  
Dialogue conscient

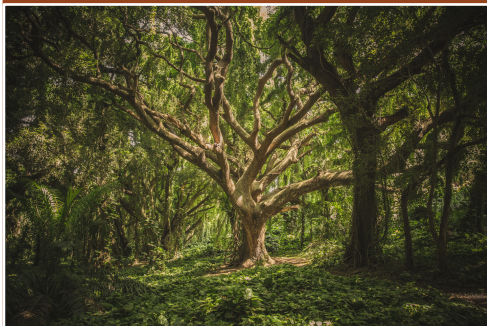


Photo by Veeterzy on Unsplash

## QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ?

La communication non violente (CNV) est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans notre communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Cette approche nous permet de développer des relations de coopération et de dépasser les conflits.

A partir du langage et d'un dialogue empathique, nos émotions - révélatrices de nos besoins et valeurs - sont accueillies comme des leviers de motivation, de collaboration et d'évolution.

La CNV est une approche qui enrichit et potentialise les autres démarches managériales et de communication. Elle est enseignée et appliquée dans de nombreuses institutions comme les entreprises, les hôpitaux, les structures sociales, l'école et dans le monde entier.

La CNV a été mise au point par Marshall Rosenberg, docteur en psychologie. La CNV s'inscrit dans le courant humaniste de la psychologie, tout en étant étroitement liée aux approches cognitivo-comportementales, systémiques et sociales.

## MODALITÉS PEDAGOGIQUES

La formation a pour but pédagogique de permettre aux participants d'acquérir concrètement des éléments de savoir être, mise en lumière par la CNV, dans le champ de la psychologie humaniste.

Au-delà des apports théoriques, cette formation sollicite donc une implication des participants. Elle intègre des exercices pratiques, des jeux, des mises en situations à partir de situations apportées par les participants.

Un livret pédagogique est remis à chaque stagiaire au module 1. Ce livret sera enrichi de fiches pratiques remis au fur et à mesure de l'apprentissage.



Hans Benn - Pixabay

## Association Beenow

Rue Édouard Vallet 1  
1232 Confignon  
+41 76 413 70 73  
[yohan@beenow.ch](mailto:yohan@beenow.ch)  
[www.beenow.ch](http://www.beenow.ch)

## OBJECTIFS DE FORMATION : SENSIBILISATION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Cette formation donne les bases d'une pratique de la Communication Non Violente

### Objectifs généraux de la Communication Non Violente

Agir avec plus de conscience de l'impact de la communication sur la qualité des relations et de collaborations

Être capable de rester en relation avec soi-même et ce qui nous motive, et comprendre la situation et les motivations de nos interlocuteurs

Acquérir plus de conscience de ses possibilités de choix dans son secteur de responsabilités

Être capable de retrouver une qualité de communication qui peut générer la confiance même lors de désaccord

Développer la capacité de dépasser les situations relationnelles bloquées

Augmenter la capacité de désamorcer les conflits et gérer les situations difficiles

D'accéder à un savoir être bénéfique tant sur les plans personnels que professionnel

### Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Repérer ce qui facilite ou fait obstacle, dans la communication, à la fluidité de la relation et à la coopération.
- Développer une attitude responsable et proactive dans les relations
- Mieux comprendre l'autre et écouter avec empathie
- Développer sa capacité à s'exprimer clairement et s'affirmer sans agressivité
- Sortir des conflits et favoriser la coopération

---

« En regardant la terre de loin, vous réalisez qu'elle est trop petite pour qu'il y ait un conflit et juste assez grande pour une coopération »

Yuri Gagarine

---

## PROGRAMME DE SENSIBILISATION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

### 3 JOURS – LES BASES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Ce programme peut varier significativement en fonction des besoins des personnes en formation et des situations qu'elles choisiront d'aborder.

- Jour 1 – Les fondamentaux de l'écoute de soi
  - Objectifs :
    - Reconnaître les facteurs qui coupent et ceux qui facilitent la communication
    - Différencier les observations de toutes formes d'évaluations
    - Distinguer les sentiments des « évaluations masquées »
    - Transformer les jugements en expression des besoins
  - Thèmes abordés :
    - Enjeux de la communication en environnement professionnel (relations hiérarchiques, travail en équipe et en projet, relations aux clients, patients, public...)
    - Présentation du processus de CNV : étapes ; modes d'utilisation ; cadre d'utilisation
    - Différenciations clés de base : observations / évaluations ; sentiments / «évaluations masquées » ; besoins / stratégies ; demandes / exigences
    - La fonction positive des émotions et besoins en environnement professionnel
- Jour 2 - Les fondamentaux de l'écoute de soi
  - Objectifs :
    - Formuler des demandes précises, concrètes et réalisables et identifier les exigences
    - Clarifier ce qui se passe en soi, ses motivations et objectifs
    - S'exprimer clairement, en augmentant ses chances d'être entendu
  - Thèmes abordés :
    - Clarification de ce qui se passe en soi
    - Les 4 manières d'accueillir un message
    - L'expression claire qui augmente les chances d'être entendu
    - L'empathie et l'auto-empathie : premières notions
- Jours 3 : L'ouverture au dialogue
  - Objectifs :
    - Savoir écouter de manière empathique
    - Transformer des situations conflictuelles en dialogues constructifs
    - Favoriser la coopération et la construction de solutions satisfaisantes pour tous

- Être capable d'encourager et de reconnaître les réussites en exprimant de l'appréciation
- Thèmes abordés :
  - L'auto-empathie (suite) : approfondir ce qui se passe en soi
  - Les différentes manières d'écouter et leurs rôles
  - L'écoute empathique
  - Le dialogue en CNV : comment faciliter l'expression de chacun, afin de favoriser la coopération et le dialogue
  - Exprimer et recevoir une appréciation ou un feedback positif

## FORMATEUR - YOHAN FERNANDO

Riche d'une expérience de manager de 10 ans, dans le secteur médico-social, humanitaire et sportif, passionné par la capacité des êtres humains à se surpasser ensemble, j'œuvre pour faire émerger la paix en m'appuyant sur ma pluralité culturelle, professionnelle et spirituelle

Profil :

- Médiateur CNV
- Psychopédagogue cognitivo-comportementaliste
- Manager d'équipes pluridisciplinaire médico-sociale et éducatives
- Consultant en transformation organisationnelle (Socio-économique, Agile management et organisation humaniste)

## INGÉNIÉRIE PÉDAGOGIQUE ET ADAPTATION

Chaque formation et/ou sensibilisation en Communication Non Violente est basée sur une pédagogie expérientielle. La structure pédagogique de la formation varie d'un groupe à l'autre au regard de la composition des groupes de et des situations qui font sens pour les apprenants. Le contenu théorique d'une formation d'initiation (de moins de 4 jours) a un socle commun clair, toutefois les formes de transmissions et les exercices d'expérimentations peuvent varier pour s'adapter au mieux aux stagiaires.

Nous proposons de nombreuses modalités de formations, d'accompagnements au changement et de médiations. Chacune des prestations de l'association beenow, est individualisée et fait l'objet d'une offre spécifique.

Merci de nous contacter afin d'échanger sur vos besoins, afin de co-construire une démarche visant l'atteinte de vos objectifs.

Pour l'association Beenow  
Yohan Fernando