



# Communication Non Violente et gestion des tensions dans la relation

*Une formation se déclinant sur 2 journées*

# Méthode et moyens pédagogiques

## Communication Non Violente et gestions des tensions dans la relation

<b>Durée de l'action de formation</b>	<b>Public et prérequis</b>	<b>Modalités et délais d'accès</b>	<b>Suivi et évaluation</b>
2 jours - 14 heures ou 4 jours - 28h	Tous publics Groupe de 6 à 12 personnes Aucun prérequis nécessaire	En présentiel ou à distance Pour les délais, merci de nous communiquer vos dates	Feuilles de présence Mises en situation en cours de formation QCM Feuilles d'évaluation à chaud et à froid

### Objectifs

- S'approprier les mécanismes d'émergence des tensions en soi et dans la relation
- Appréhender la violence comme l'expression tragique d'un besoin insatisfait
- Identifier les cercles vicieux liés aux différentes formes d'agressivité
- Comprendre les mécanismes de l'escalade conflictuelle
- Découvrir les 4 étapes de la Communication Non Violente
- Se centrer sur les faits pour éviter toutes formes d'interprétations dissonantes
- Identifier et comprendre et exprimer ce qui se passe en soi et chez l'Autre
- Communiquer son sentiment sans violence, sans jugement, sans reproches
- savoir négocier son besoin dans le respect d'autrui
- Savoir exprimer une demande concrète, négociable et réalisable pour passer de l'intention à l'action
- Identifier ses réflexes contre-productifs et savoir prendre ses responsabilités dans la bienveillance et l'authenticité
- Prendre le recul nécessaire à la résolution non violente des problèmes et des conflits
- Acquérir une posture permettant de distancier et de ne rien prendre de manière personnelle
- Découvrir quelques principes de gestion du stress et des émotions pour mieux maîtriser les situations de tension

### Moyens pédagogiques

- Pédagogie inspirée du changement pour accompagner la transformation personnelle
- Animation inspirée de l'improvisation théâtrale, des jeux de coopération et du théâtre forum
- Exposés théoriques suivis d'exercices d'appropriation ludiques - étude de cas, débats, mises en situation,...

# Communication Non Violente et gestions des tensions dans la relation

*Le programme pour deux journées*

## Journée 1

### Ouverture

- Présentation du programme
- Blason et recueil des attentes
- Jeu des 9 points

### L'émergence des tensions en soi

- La perte d'harmonie en soi
- L'insatisfaction des besoins
- Stress et radio mentale

### L'émergence des tensions dans la relation

- Biais d'interprétation et communication
- Cercle vicieux et racket system
- Lutte de points de vue et escalade conflictuelle

### Les grands principes de la CNV

- Les 4 étapes de la CNV
- Exercices d'appropriation

### Conclusion

- Tour de table et recueil des impressions

## Journée 2

### Ouverture

- Météo du matin
- Échauffement et mise en condition

### S'entraîner à la CNV

- Le piège de la dissonance cognitive et de l'engagement jusqu'au-boutiste
- Déjouer les pièges du mental et éviter le racket
- Maîtriser sa posture, s'exprimer et agir dans la Non-violence

### Gérer les tensions par l'attention

- Gérer les tensions, en soi, en l'autre, dans la relation
- Ecoute et empathie
- La présence et l'acceptation comme base de la transformation

### Utiliser la CNV pour pacifier et actionner

- Les formes de reformulation en CNV
- Recadrer, pacifier, actionner
- La négociation des besoins dans la réciprocité

### Conclusion de la session

- 10 messages à retenir
- Tour de table et évaluation