

# Programme de formation

## Intégrer et transmettre les Grands Thèmes de la CNV

---

### Public visé :

La formation est destinée à toute personne désireuse de devenir formateur-trice certifié-e en CNV ou, sur lettre de motivation et validation par les formateurs-trices, d'affiner sa pratique sur cette thématique.

### Prérequis :

Pour les candidats acceptés dans le parcours : avoir suivi en tant que participant/e les stages colère, culpabilité, dire et entendre 'non', dépasser les croyances limitantes et gratitude. Fournir vos attestations de participation à ces stages si vous ne l'avez pas fait lors de votre entrée dans le parcours, **en 1 seul document pdf**

Pour les autres : avoir suivi 20 jours de formation avec au moins 3 formateurs certifiés, avoir suivi en tant que participant/e les stages colère, culpabilité, dire et entendre 'non', dépasser les croyances limitantes et gratitude et acceptation de la demande de participation. Fournir toutes vos attestations de formation **en 1 seul document pdf** en vous inscrivant sur le portail A-Certif, en plus de votre lettre de motivation et du tableau 'Suivi du parcours' téléchargeable sur le site d'A-Certif dans la rubrique Ressources.

**Durée de la Formation :** 35,00h - 5,00 jour(s)

### Objectifs de l'action de formation :

Explorer les grands thèmes de la CNV pour découvrir la structure de chacun d'eux, étape par étape, et pour les intégrer et les transmettre de façon claire.

- Comprendre et intégrer la structure des grands thèmes de la CNV
- Revisiter ces structures par expérimentation personnelle
- Travailler la pédagogie et la manière dont nous pouvons les transmettre avec clarté
- Prendre conscience des contextes dans lesquels il est particulièrement important de développer ces thèmes
- Développer l'apprentissage mutuel et la capacité à donner et recevoir des feedbacks sincères.

### Contenu de la formation :

#### Jour 1

Accueil

Présentation des objectifs et de la structure du séminaire

Gratitude à soi-même - pratique de et entraînement à la présentation du thème de la gratitude

Présentations et animations sur le thème de la gratitude dans différents contextes

Les obstacles et croyances qui bloquent l'expression ou la réception de la gratitude

(Auto-) évaluations des apprentissages de la journée

### **Jour 2**

La colère : expérimentation

Préparation des présentations

Présentations de la colère par les stagiaires

Feedbacks par les pairs et les formatrices

Synthèse de la structure du thème

Recevoir la colère : mises en situation, puis élaboration de la structure

(Auto-) évaluations des apprentissages de la journée

### **Jour 3**

La culpabilité : expérimentation personnelle et accompagnement

Temps d'élaboration personnelle sur le thème de la culpabilité

Présentations sur la culpabilité selon les milieux

Partage et apport théorique

Réagir aux messages culpabilisants d'autrui

### **Jour 4**

Dire non : expérimentation, apports et échanges sur la théorie et la pratique

Bilan personnel des 4 premiers jours

Questions-réponses

Comment recevoir un 'non' : les différentes manières de le recevoir

Les croyances vues avec la CNV : apport théorique, expérimentation d'un exercice

Echanges d'expériences sur l'application pratique de ce thème dans différents contextes

### **Jour 5**

S'exercer et approfondir

Remémoration

Evaluation du stage

Bilans personnel et collectif des apprentissages et acquis

Reconnaissance et appréciation des pas accomplis, repérage des aspects spécifiques à approfondir

Bilan global et informations sur la suite du parcours

Ce programme est susceptible d'être vécu dans un ordre différent, d'être adapté en fonction de la réalité du groupe, des nécessités constatées par les formatrices et de l'intérêt exprimé par les participants.

## Les moyens d'encadrement

Madame Véronique BRUSORIO, Madame Jalila SUSINI

## Moyens pédagogiques utilisés

### MODALITÉS ET APPROCHE PÉDAGOGIQUES

Le but pédagogique de la formation est de permettre aux participants, tout en étant les auteurs de leur évolution, d'acquérir les capacités de transmettre l'art de vivre avec lequel ils se familiarisent et ce, avant même de pouvoir prétendre le maîtriser.

La formation sera interactive et invitera les participants à s'impliquer et à prendre des risques.

Des apports théoriques compléteront oralement la pratique et des espaces seront prévus pour répondre aux questions de tous ordres pouvant surgir.

Tant les exercices que les réflexions proposés seront l'occasion pour les participants de travailler sur eux-mêmes, à partir de situations de leur vie quotidienne, tant privée que professionnelle.

Nous allons privilégier une approche ludique et de découverte des différents thèmes pour permettre à chacune de goûter la joie du plaisir d'apprendre et d'expérimenter.

Les participants expérimenteront différentes démarches et outils pédagogiques.

La pédagogie choisie favorise l'apprentissage, la créativité, la prise de responsabilité par rapport à son propre apprentissage. Tous les exercices proposés permettent aux participants de travailler sur des situations concrètes et d'intégrer à leur rythme ce qu'ils ont appris.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Des apports théoriques

Des exemples concrets tirés de l'expérience du formateur

Des analyses et études de cas issus des expériences de formations des stagiaires

Des ateliers ayant pour but l'apprentissage d'une posture permettant de faciliter des exercices pratiques, tout en étant au clair avec les raisons pédagogiques de les faire faire

Des exercices pratiques de découverte

Des jeux de rôles et des mises en situation

### Supports communiqués :

Chaque stagiaire reçoit :

- Des fiches pédagogiques
- Des apports théoriques
- Une feuille d'évaluation de fin de module

### Moyens techniques utilisés



La formation se déroulera dans une salle assez grande pour permettre à tous les stagiaires et formateurs-trices d'être assis sur des chaises disposées en cercle. D'autres espaces pourront être utilisés pour les exercices en petits groupes.

Un paperbord sera utilisé.

La formation sera encadrée par les formateurs-trices.

### **Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats :**

Nous mettons en œuvre une évaluation coproduite avec les stagiaires eux-mêmes. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi, car pouvoir reconnaître ses avancées et ses acquisitions est un puissant facteur d'intégration de nouvelles aptitudes. Le faire dans un groupe favorise le co- apprentissage.

A la fin de la formation, une feuille d'évaluation sera remise à chaque stagiaire lui permettant d'évaluer ses acquis, les modalités pédagogiques et le contenu de la formation. Cette évaluation permet au/à la participant/e de mesurer ses acquis de formation et d'adapter les formations suivantes aux besoins spécifiques des participants.