

## PROGRAMME DE LA FORMATION :

# Se connecter pour se comprendre au travail

La Communication Non Violente, approche issue des recherches du psychologue américain Marshall Rosenberg, nous invite à créer des interactions dans lesquelles chacun.e se sent pris.e en compte et entendu.e favorisant ainsi un climat d'apaisement et de coopération.

### DATES

Sur demande, nous consulter

### DUREE

2 jours soit 14h

### PUBLIC & PREREQUIS

Tout.e professionnel.le étant en contact avec un public ou travaillant en équipe

### FORMATEUR INTERVENANT et CONTACT

#### Marie-Dominique TEXIER

Psychologue et formatrice depuis 2002

Transmettrice du processus de la CNV (hors parcours de certification de l'AFFCNV)

Spécialisée dans la communication interpersonnelle et la transformation des conflits.

Facilitatrice et transmettrice du processus des Cercles Restauratifs (Dominic Barter)

### LIEUX

Dans votre établissement

### TARIF en €

1200 euros/ jour soit 2400 euros net de TVA

Frais de déplacement en sus

## MODALITES ET DELAIS D'ACCES

De 5 à 12 stagiaires

Sur demande par mail : [mdtexier@gmail.com](mailto:mdtexier@gmail.com)

## OBJECTIFS

- Comprendre et expérimenter ce qu'est la CNV
- Découvrir comment utiliser des outils de la CNV dans les situations concrètes d'interaction professionnelle : régulation de tensions avec le public accueilli, communication en équipe, écoute empathique, expression de soi, formulation de demandes claires et développement de la coopération.

## PROGRAMME

- L'importance de l'intention dans la CNV. Identifier son objectif dans la communication
- Les 4 étapes de la CNV : observation, sentiments, besoins, demandes
- Le lien entre émotions et besoins fondamentaux
- Identifier les besoins qui s'expriment derrière les comportements pénibles
- Le processus de dialogue pour réguler les tensions : écoute empathique et expression authentique
- Transformer les jugements et critiques
- Le langage qui facilite la coopération: faire des demandes claires, réalistes et négociables

## PEDAGOGIE

Dans un cadre bienveillant et respectueux de chacun.e, les stagiaires pourront expérimenter les outils à travers des jeux, exercices pratiques et mises en situation.

## SUIVI ET EVALUATION

- > Feuille de présence
- > Evaluation de la satisfaction en fin de formation
- > Auto-évaluation des compétences par les stagiaires en début et fin de formation
- > Attestation de fin de formation

## ACCESSIBILITE HANDICAP :

Des aménagements sont possibles, contacter la/le formateur.rice ou le référent handicap : [bertrand.barrot@solstice.coop](mailto:bertrand.barrot@solstice.coop).

## RESULTATS MOYENS OBTENUS :

Voir statistiques annuelles sur notre site : <https://solstice.coop/organisme-de-formation/>



**SOLSTICE SCOP**  
coopérative d'entrepreneurs.es  
**ORGANISME DE FORMATION**  
www.solstice.coop

formation@solstice.coop - 04 75 25 32 30  
Écosite, 25 rue des Alsisiens, 26400 Eurre  
SIREN 438 279 382 - NAF 7022Z - N°TVA FR54 438 279 382  
Organisme de formation enregistré en Préfecture de Région  
sous le n°92260114926. SOLSTICE SCOP, SA à capital variable.