



Marie Narjoux

Médiation

Communication consciente

Ateliers parents



07 62 14 32 02



marienarjoux.pro@zaclys.com



www.marienarjoux.fr

Programme

Découverte de la Communication consciente – 3 jours

maj 01/26

1/ Objectifs de la formation :

- **Objectif général**

→ Améliorer les communication intra-équipe, notamment dans les situations de pression

- **Objectifs opérationnels**

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- ✓ 1. Identifier ce qui dans notre manière habituelle de communiquer peut desservir la coopération
- ✓ 2. Comprendre les 4 étapes de la CNV, en distinguant Observation/Interprétation, Sentiment/Évaluation Masquée, Besoin/Stratégie, Demande/exigence
- ✓ 3. Appliquer les 4 étapes du processus de la CNV à une situation professionnelle de tension pour soi (auto-empathie)
- ✓ 4. Expérimenter l'écoute empathique avec les collègues et éventuellement les bénéficiaires, pour désamorcer les tensions.
- ✓ 5. Distinguer l'écoute empathique des autres formes habituelles d'écoute
- ✓ 6. Construire une demande « assertive » à partir de l'identification des besoins en jeu (expression authentique)

3/ Contenu

NB : le contenu peut être amené à être modifié en fonction des besoins repérés et du projet de formation.

JOUR 1 Découverte du processus CNV	Matin • Intentions et cadre de vie de groupe • Les obstacles à la communication en équipe : du jugement au besoin
	Après-midi • Les étapes du processus de la Communication NonViolente : OSBD • 4 façons de recevoir un message
JOUR 2 L'écoute empathique et l'ouverture au dialogue	Matin • Rappel du processus CNV • Les obstacles à l'écoute • L'écoute empathique
	Après-midi • Pratique de l'écoute empathique • Pratique de la gratitude CNV
JOUR 3 L'expression authentique et la pratique du dialogue	Matin • Les caractéristiques d'une demande CNV • La demande dans le dialogue
	Après-midi • L'expression authentique • Le dialogue authentique

3/ Présentation de la formation

- ✓ **Type de formation** : la formation propose une découverte de la Communication NonViolente (CNV) dans le cadre du plan de développement des compétences.
- ✓ **Public concerné** : tout professionnel de la structure, sur volontariat
- ✓ **Nombre de participants** : 15 participant.e.s maximum
- ✓ **Pré-requis** : lire et écrire le français
- ✓ **Nom du formateur/formatrice** : Marie Narjoux, formatrice et médiatrice CNV
- ✓ **Durée de la formation** : 3 jours, de 9h - 17h, soit 21 heures de formation.
- ✓ **Tarif** : 3600€ HT (TVA non applicable, [art. 293 B du CGI](#))

- ✓ **Positionnement** : en amont de la formation, les stagiaires sont questionné.e.s sur leurs attentes (recueil de besoins), leurs compétences et leurs éventuelles difficultés.
- ✓ **Mode d'organisation pédagogique** : présentiel
- ✓ **Accessibilité** : Pour toute demande en lien avec l'accessibilité, merci d'écrire à marienarjoux.pro@zaclys.net
- ✓ **Besoins spécifiques pour la bonne tenue de la formation** :
 Local : Salle agréable et conviviale, suffisamment grande pour pouvoir créer 3-4 îlots de travail et avoir encore un espace libre ; c'est à dire pour 10-12 personnes = environ 35 m² (si possible) - Possibilité d'aérer (fenêtres donnant sur l'extérieur). Accès à espace extérieur. Accès à la salle : 30 minutes avant pour la formatrice, 15 minutes avant le démarrage pour les stagiaires. Mobilier : autant de chaises que de participants + 3 tables facilement mobiles et modulables. Tableaux : 2 paperboards (ou 1 paperboard et 1 tableau blanc) + feuilles de paperboard. Possibilités d'afficher au mur les papers pédagogiques. Préférences horaires : 9h (accueil des participants 8h45) – 12h et 13h – 17h. Préférences modalités de déjeuner et de pause : la formatrice ramène son propre repas pour déjeuner rapidement dans la salle, et ajuster le déroulé pédagogique de l'après- midi.
- ✓ **Modalités et délais d'accès** : L'inscription est réputée acquise lorsque les conventions et devis ont été signés par toutes les parties. Les délais d'accès à l'action sont à planifier ensemble et peuvent être immédiats après signatures des contrats et devis. Pour plus d'informations se référer au CGV disponible sur marienarjoux.fr.

4/ Moyens et méthodes pédagogiques

- ◆ **Supports** : Papers pédagogiques, Cartes émotions/besoins, Marionnettes, fiches consignes, images pédagogiques
- ◆ Apports théoriques, notamment en Communication NonViolente (CNV) et sur le conflit
- ◆ Écoute empathique en groupe (menée par la formatrice)
- ◆ Méthode affirmative (Apports théoriques)
- ◆ Méthode expérientielle (Témoignages)
- ◆ Méthode active (Mises en situation, jeux de rôle)
- ◆ Méthode interrogative (Partage des expériences vécues pendant les pratiques)

5/ Moyens techniques

Paperboard, feutres, chaises

6/ Moyens et méthodes d'évaluation

- ◆ Questionnaire de recueil de besoins et de positionnement
- ◆ Évaluation des attentes (en groupe)
- ◆ Évaluation à chaud à la fin de l'action de formation
- ◆ Questionnaire de satisfaction en fin de formation (et questions informelles au groupe à la fin de chaque journée)
- ◆ Évaluation à froid à 3 mois de la formation (formulaire en ligne)

7/ Modalités de validation de fin de formation

- ◆ Remise d'une attestation de fin de formation
- ◆ Suivi post-formation : formulaire d'évaluation de fin de formation questionnant notamment sur l'utilisation au quotidien des outils et pratiques acquis pendant la formation

8/ Contact



Marie Narjoux – marienarjoux.pro@zaclys.net –

07 62 14 32 02 – www.marienarjoux.fr

9/ Moyens d'encadrement

La formation sera assurée par Marie Narjoux, médiatrice CNV et formatrice en communication consciente. Elle est spécialisée en médiation d'équipe ou de groupe, notamment dans un contexte de prévention des risques psychosociaux. Elle travaille en particulier auprès de collectifs ou d'équipes dans un cadre professionnel ou associatif, en prévention et résolution de conflits. Elle a une expérience de management d'équipe qui lui donne une connaissance fine des enjeux relationnels dans le cadre professionnel. Elle accompagne couramment des groupes dans la découverte de la CNV, dans un contexte personnel ou professionnel.