



## INTRODUCTION A LA COMMUNICATION NON VIOLENTE par Maylis BOYE

**FORMATRICE : Maylis BOYE, Coach certifiée** - Formatrice Communication NonViolente certifiée CNVC – Anciennement Danseuse, professeur de danse puis cadre commerciale dans la formation professionnelle continue, dans le management interculturel et le coaching professionnel. Elle partage une manière de vivre les conflits comme une opportunité pour soutenir un changement social vers une économie humaine, solidaire et respectueuse des hommes et de leur environnement. Elle invite à la responsabilité de chacun de faire partie de la solution plutôt que du problème : « *Que puis-je bonifier dans ma manière de faire, de parler, d'écouter pour améliorer ma vie professionnelle et personnelle et celle de ceux qui m'entourent au lieu d'attendre que les autres changent ?* »

### OBJECTIFS :

Exprimer des observations rigoureuses sur les situations rencontrées dans son quotidien de dirigeant.e et séparées des jugements et interprétations

Identifier et formuler des besoins pour l'entreprise plutôt que des critiques, reproches, plaintes, généralisations

Formuler des demandes de manière positive, concrète, spécifique et réalisable

Pratiquer une écoute attentive avant de réagir et identifier les pièges du langage

### PROGRAMME

#### Première journée - Matin

- Repérer les obstacles, les freins à la communication : le monde du chacal
- Pratiquer Les bases de la Communication NonViolente par l'expérience

#### Après-midi

- Identifier Les étapes du processus de la Communication NonViolente : le monde de la Girafe
- Traduire des critiques, des jugements et décoder les motivations dessous

#### Deuxième journée - Matin

- Différencier la cause du conflit et le déclencheur
- Apprendre à demander ; un levier de transformation pour passer à l'action

#### Après-midi

- Exprimer ce qui se passe en soi de manière claire sans accusation
- 4 manières de recevoir un message difficile

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES :

Nous demanderons aux participants de partir de situations concrètes professionnelles pour favoriser l'intégration de cet outil. Jeux de rôle fictifs et réels. Des échanges en binôme, en trio, et en grands groupes. Des exercices sur supports papiers, des mises en situation corporelles, et théâtrales ludiques. Nous utilisons les feed back du groupe, et favorisons l'interactivité. Pédagogie expérientielle et théorique, favorisant le co-apprentissage joyeux et sérieux.

**PUBLIC :** Les dirigeants, managers et les collaborateurs :

**PRE-REQUIS :** Pas de prérequis

Avoir vraiment envie d'évoluer dans sa manière de communiquer

Être motivé pour regarder en face ses imperfections ; se remettre en question joyeusement

**DUREE :** 2 jours – 14 heures

### SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** Nous contacter à [formation@cjd.net](mailto:formation@cjd.net)



MAJ le 22/05/2023 par la responsable pédagogique