



# Programme de Formation

## CONSTRUIRE UNE RELATION BIENVEILLANTE (VERSION DISTANCIEL)

LES BASES DU PROCESSUS DE COMMUNICATION  
BIENVEILLANTE - S'ÉCOUTER AVANT D'AGIR

### CONTACT

Gwenaël Masson  
C'COM-Formation et Médiation  
9B rue de l'aulne 29290 Saint-Renan  
06.98.27.45.34  
[g.masson@ccom-formation.fr](mailto:g.masson@ccom-formation.fr)  
[www.ccom-formation.fr](http://www.ccom-formation.fr)

# CONSTRUIRE UNE RELATION BIENVEILLANTE




## LES BASES DU PROCESSUS DE COMMUNICATION BIENVEILLANTE

### S'ÉCOUTER AVANT D'AGIR

## L'intention de la formation

Construire des relations basées sur l'authenticité, la responsabilité et la bienveillance.  
 Développer une relation bienveillante avec soi et les autres.  
 Apprendre à écouter et comprendre nos émotions pour mieux se positionner, agir et communiquer.

## Les objectifs de formation

-  Définir les fondamentaux d'une communication constructive et bienveillante
-  Acquérir les bases du processus de Communication Non Violente (CNV)
-  Pratiquer l'auto-empathie : clarifier une situation vécue selon le processus de CNV.

DURÉE	PUBLIC	PRÉ-REQUIS
2 jours	Toute personne désirant développer un nouveau mode de relation et de communication	Avoir une bonne maîtrise des outils numériques

## PROGRAMME

### Définir les fondamentaux d'une communication non violente

- Définir la communication non violente : ce que c'est et ce que ce n'est pas.
- Identifier les éléments de la communication courante qui peuvent faire violence dans les relations

### Acquérir les bases du processus de communication non violente : Les 4 étapes du processus de CNV : Observation, Sentiments, Besoins et Demandes

- Identifier les étapes du processus de communication non violente ou communication bienveillante
- Discerner Observations et évaluations
- Différencier les sentiments des évaluations masquées
- Distinguer stratégies et besoins
- Différencier demandes et exigences
- Expérimenter et comprendre les différences en termes d'impacts relationnels entre un message en mode « ordinaire » et un message exprimé avec le processus de communication non violente

- Repérer les impacts du processus sur la relation, la compréhension et la coopération

### Pratiquer l'auto-empathie : Clarifier une situation vécue à l'aide du processus de CNV

- Clarifier son propre vécu dans une situation conflictuelle et retrouver un espace de disponibilité pour un dialogue constructif

## MODALITES DE MISE EN ŒUVRE

### EN DISTANCIEL MIXTE avec Classe virtuelle et e-learning

- La formation se déroule en distanciel avec 3 classes virtuelles de 3h30 et des modules et du travail personnel en e-learning pour une durée estimée de 3h30 heures.

### Matériel nécessaire

- Chaque participant a accès un ordinateur et à une connexion internet
- Prévoir casque, micro et caméra

### Durée de formation

14 heures

- 10h30 de classes virtuelles
- 3h30 d'e-learning

### Horaires :

Chaque classe virtuelle dure 3H30 sur une demi-journée (soit le matin, soit l'après midi)

### Délai d'accès :

12 semaines

### Prise en compte du handicap

Si vous êtes concerné par une situation de handicap, merci de m'en faire part le plus tôt possible afin de vérifier ensemble l'adéquation et les ajustements possibles ou non de la formation.

### Règlement intérieur et conditions générale de vente

Le règlement intérieur, les conditions générales de vente et la notice d'utilisation de l'extranet sur lequel seront mis les supports pédagogiques sont consultables dans le **livret d'accueil** disponible sur notre site internet : [www.ccom-formation.fr](http://www.ccom-formation.fr)

## TARIFS EXONERES DE TVA

### Formation en INTER

600 € Net de taxes / stagiaire

**Si une session est programmée (voir dates sur mon site internet) :** Inscrivez-vous directement depuis mon site internet [www.ccom-formation.fr](http://www.ccom-formation.fr) ou contactez-moi directement par mail à l'adresse suivante : [g.masson@ccom-formation.fr](mailto:g.masson@ccom-formation.fr)

## Formation en INTRA

Contactez-moi pour me demander un devis

### METHODES ET ORGANISATION PEDAGOGIQUES

- Méthodes interactives prenant appui sur les activités et les différents vécus des participants.
- Alternance d'apports théorique (méthodes expositive et démonstrative) et de méthodes actives, ludiques et participatives avec des travaux en sous-groupe, des mises en situation, et des jeux de rôles.
- Les différents formats de travail proposés en groupe et sous-groupes de différentes tailles en fonction des exercices, permettent un accompagnement pédagogique au plus près des besoins des apprenants.
- Le contenu de la formation pourra être adapté dans une certaine mesure par le formateur pour répondre au mieux aux besoins des stagiaires identifiés en amont et au début de la formation.

### Supports pédagogiques

- Fiche technique sur le processus de CNV et le vocabulaire émotionnel, vocabulaire des besoins
- Support de formation reprenant toutes les notions les plus importantes abordées et les techniques de communication et leurs effets dans la relation.
- Support de présentation utilisé lors des synthèses théoriques.
- Vidéos pour présenter et appuyer et renforcer les apprentissages.

### Evaluation de la formation

- Questionnement oral au fur et à mesure de la formation
- Travaux en sous-groupe et débriefing permettent d'évaluer / situer les apprenants dans leurs apprentissages
- QCM de validation des acquis en fin de formation.
- Une attestation individuelle de formation vous sera délivrée en fin de formation.

### Le formateur



#### Gwenaël MASSON

- Formateur professionnel d'adultes certifié.
- Formé à la CNV (créée par Marshall Rosenberg)
- Médiateur par la Communication NonViolente