

### **Module 1 : Introduction à la CNV – 8 et 9 novembre 2018**

**Pré-requis : aucun**

#### **Objectifs**

- Connaître l'intention de la CNV
- S'approprier le processus CNV
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- Identifier et pratiquer les 4 manières de recevoir un message
- Exprimer un remerciement

Module regroupé avec le module 2 des 10 et 11 novembre 2018

### **Module 2 : l'ouverture au dialogue – 10 et 11 novembre 2018**

**Pré-requis : Module 1 avec un formateur certifié**

#### **Objectifs**

- L'auto-empathie : accueillir ce qui se passe en soi et ses besoins
- L'écoute empathique : accueillir ce qui se passe en l'autre, entendre les besoins au-delà des mots
- Augmenter ses chances de progresser en formulant une demande claire, concrète, réalisable et négociable
- Approfondir le dialogue pour construire une relation orientée vers la recherche d'une solution « gagnant-gagnant »
- Les bases du dialogue : expression authentique, écoute empathique, clarté sur la posture et recherche d'une vision partagée
- Exprimer une appréciation ou un remerciement à l'aide de la CNV

Module regroupé avec le module 1 qui a lieu du 8 et 9 novembre 2018

### **Module 3 : la pratique du dialogue et ses défis – 1<sup>er</sup> et 2 décembre 2018**

**Pré-requis : Modules 1 et 2 avec un formateur certifié**

#### **Objectifs**

- Pratique du dialogue
- Se préparer à un entretien difficile
- Comment accueillir un « non » et comment exprimer un « non »
- S'affirmer sans blesser

#### **Pour les 3 modules**

Horaires : 9h30 - 18h (sera confirmé dans la convocation)

Lieu : La renardière

**Informations et inscriptions : [contact.vivance@gmail.com](mailto:contact.vivance@gmail.com)**