# FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

Document mis à jour le 04.03.2025 – Version 1.01

## DR1 – DYNAMIQUES RELATIONNELLES

# Les bases de la Communication NonViolente (CNV)

## Objectif professionnel

Acquérir les bases de la Communication NonViolente pour interagir de manière constructive dans le cadre professionnel.

## Objectifs opérationnels

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

- Identifier ses émotions et reconnaître ses besoins associés
- S'exprimer selon une méthode de communication basée sur la CNV (« FRED »)
- Mettre en œuvre la co-construction : trouver des solutions communes à partir des besoins de chacun·e



ENTREPRISE VIVANTE

20 rue de Molsheim - 67 000 Strasbourg - contact@entreprise-vivante.co

SARL au capital de 10 000€ - 878 963 766 R.C.S. Strasbourg – Code APE : 8559A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44670652767 auprès du préfet de la région Grand Est. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

## Public visé

Dirigeant·e·s, managers, salarié·e·s, indépendant·e·s et personnes à la recherche d'un emploi.

## Prérequis

Aucun.

## Modalités et méthodes pédagogiques, suivi et sanction

**Modalité pédagogique :** Présentiel

**Méthodes pédagogiques :** Expérimentations, mises en situations, cas pratiques, illustrations & exemples, apports théoriques, travail en binômes, sous-groupe et en groupe, échanges & débriefings collectifs, travail d'introspection, jeux pédagogiques.

**Moyens matériels :**

- Livret de formation « Dynamiques Relationnelles »
- Salle adaptée à la formation avec paperboard et espaces d'affichage fournie par l'entreprise
- Matériel nécessaire aux jeux pédagogiques
- Matériel créatif (feutres, post it etc.)
- Livres

**Moyens humains :**
Antonella COTTRANT, coach professionnelle certifiée, facilitatrice en intelligence collective, accompagne les équipes à mieux travailler et construire ensemble au travers de pratiques collaboratives depuis 12 ans.
Expériences significatives en cabinet et en entreprise dans la transformation de la culture et des modèles organisationnels en tant que manager et membre du Comité de Direction.

Ou

Adrien DELAUNAY, coach professionnel certifié, facilitateur en intelligence collective et formateur ennéagramme accompagne les individus et les organisations sur leur chemin de transformation depuis 6 ans.
Un premier parcours d'architecte (diplômé de l'INSA Strasbourg) et co-fondateur d'une société de logiciel de gestion et d'organisation d'entreprise, avant de se tourner vers le fonctionnement humain des organisations.

**Sanction :** certificat de réalisation.

**Suivi de l'exécution de l'action de formation :** réalisé au moyen de feuilles d'émargements, co-signées par les stagiaires et l'intervenant·e.



ENTREPRISE VIVANTE

20 rue de Molsheim - 67 000 Strasbourg - contact@entreprise-vivante.co
SARL au capital de 10 000€ - 878 963 766 R.C.S. Strasbourg – Code APE : 8559A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44670652767 auprès du préfet de la région Grand Est. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

## Contenu

Jour 1 :

Introduction aux bases de la relation :
- L'écharpe relationnelle selon J. Salomé
- Les entraves à la relation
- Imposer sa vision versus Co-construire à partir de nos besoins

La Communication NonViolente selon M. Rosenberg :
- Définition, origine, applications et bénéfices
- Découverte de « FRED » (Faits, Ressenti, Enjeu, Demande) et des déclinaisons de la CNV : autoempathie, expression authentique et respectueuse, écoute empathique
- Focus sur l'autoempathie

Travail d'expérimentation en collectif :
- Cas pratiques d'autoempathie
- Jeux de rôle

Jour 2 :

Approfondissement de la Communication NonViolente selon M. Rosenberg :
- Les émotions : les émotions primaires, déclinaison selon leur intensité, fonctions
- Les besoins universels
- L'expression authentique et respectueuse

Travail d'expérimentation en collectif :
- Exercices de différenciation : Faits vs Interprétations, Ressentis vs Accusations, Enjeux vs Stratégies, Demandes vs Exigences
- Cas pratiques d'expression authentique et respectueuse
- Jeux pédagogiques

Bilan :
- Apprentissages personnels et collectifs

## Durée & lieu de réalisation

La formation dure deux jours consécutifs, soit 14 heures.

En intra-entreprise, le client met à disposition de l'intervenant·e un local adapté à la formation, équipé d'une connexion Internet, d'une surface de projection et d'un paperboard (feuilles comprises).



ENTREPRISE VIVANTE

20 rue de Molsheim - 67 000 Strasbourg - contact@entreprise-vivante.co
SARL au capital de 10 000€ - 878 963 766 R.C.S. Strasbourg – Code APE : 8559A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44670652767 auprès du préfet de la région Grand Est. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

## Tarifs

Pour les formations intra-entreprise, le prix de la formation (coût pédagogique) est fixé à 4 600€ net de taxes pour un groupe d'un maximum de 12 personnes. Le prix ne comprend pas les frais de déplacement, d'hébergement et de repas de l'intervenant·e, qui sont facturés en sus.

## Modalités d'évaluations

Évaluations formatives réalisées tout au long de la formation, complétées par un questionnaire écrit en fin de parcours pédagogique.

## Indicateurs de résultats

Niveau d'accomplissement
Première session de formation Qualiopi

Niveau de performance
Première session de formation Qualiopi

## Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, un entretien préliminaire (téléphonique, en visioconférence ou en présentiel) entre ENTREPRISE VIVANTE et le Client permet :

- D'analyser les besoins en formation du Client ;
- D'identifier, le cas échéant, la/les situation(s) de handicap et décider des adaptations nécessaires (durée, rythme, méthodes, supports pédagogiques...).

Une proposition commerciale est ensuite adressée au Client.

Si l'action de formation est organisée intra-entreprise, les dates/horaires sont déterminés d'un commun accord entre le Client et le Prestataire. L'action de formation peut dans ce cas débuter dans un délai 20 semaines à partir de la signature de la convention de formation.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D. 5211-1 et suivants du code du travail), ENTREPRISE VIVANTE peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap selon le processus suivant :

1. Entretien individuel pour échanger sur les caractéristiques du handicap et définir objectivement les besoins de la PSH
2. Implication de la structure ou des structures spécialisées en charge du suivi de la PSH



20 rue de Molsheim - 67 000 Strasbourg - contact@entreprise-vivante.co
SARL au capital de 10 000€ - 878 963 766 R.C.S. Strasbourg – Code APE : 8559A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44670652767 auprès du préfet de la région Grand Est. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

3. Mobilisation, le cas échéant, de la Ressource Handicap Formation régionale
4. Analyse de faisabilité du dispositif de compensation
5. Accueil au sein du parcours pédagogique selon le dispositif de compensation préalablement défini ou, le cas échéant, réorientation
6. Suivi individualisé tout au long du parcours pédagogique

## Contact commercial, pédagogique, administratif et handicap

Pour toute information commerciale ou relative à la pédagogie, vous pouvez contacter :

- Antonella Cottrant, Co-Gérante : antonella@entreprise-vivante.co

Pour toute information administrative ou relative aux situations de handicap, vous pouvez contacter :

- Elodie Metzger, responsable administrative : elodie@entreprise-vivante.co

Pour toute information technique relative aux outils numériques, vous pouvez contacter :

- Adrien Delaunay, Co-Gérant : adrien@entreprise-vivante.co



ENTREPRISE VIVANTE

20 rue de Molsheim - 67 000 Strasbourg - contact@entreprise-vivante.co

SARL au capital de 10 000€ - 878 963 766 R.C.S. Strasbourg – Code APE : 8559A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44670652767 auprès du préfet de la région Grand Est. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.