

ATTESTATION DE FORMATION

Je soussigné, Jean-Luc Sost, formateur certifié, atteste que

Maud Trompille

a suivi la formation suivante :

INTITULE : Les bases de la Communication NonViolente, pour l'accompagnement, le coaching et le soin modules 1, 2 & 3 : introduction, découverte du dialogue et pratique du dialogue

NATURE : A choisir parmi la typologie suivante (article L6313-1 du Code du Travail) :

- action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

OBJECTIFS :

Module 1

- Découvrir la CNV : les besoins humains, le lien émotion-besoins, l'intention et le processus de la CNV
- Clarifier ce qui se passe en soi
- S'exprimer clairement, en augmentant ses chances d'être entendu
- Repérer les mécanismes qui freinent ou facilitent la communication
- Découvrir l'écoute empathique avec la CNV
- S'exercer au processus avec des exemples de la vie quotidienne

Module 2

- Approfondir l'autoempathie
- Repérer et accueillir les besoins derrière les jugements, les siens et ceux des autres
- Connaître les différentes demandes, savoir les utiliser
- Savoir dialoguer en écoutant les points de vue et ressentis mutuels
- Approfondir l'écoute empathique, développer l'aisance à repérer les sentiments et besoins
- S'exercer avec des situations de la vie quotidienne

Module 3

- Approfondir l'autoempathie et la capacité à agir pour rétablir son équilibre (demande à soi ou aux autres)
- Savoir se ressourcer à partir d'expériences satisfaisantes
- Savoir faire une vraie demande, prête à entendre un Oui ou un Non
- Savoir entendre le besoin derrière un Non, et maintenir le dialogue
- Savoir répondre honnêtement à une demande : dire un vrai Oui, ou dire Non en maintenant le dialogue
- S'exercer avec des situations de la vie quotidienne
- Repérer ses motivations pour la suite et le cadre à se donner pour les réaliser

DATES : les 14 & 15 novembre 2019, 12 & 13 décembre 2019 et 7, 8 & 9 janvier 2020

DUREE : 49 heures

LIEU : Lyon

INTERVENANT : Jean-Luc Sost formateur certifié du CNVC

BILAN DES ACQUIS :

Le processus d'évaluation de la formation a permis d'identifier les acquisitions suivantes :

Communication NonViolente