

# Découvrir un art de vivre avec la CNV



## Objectifs

**Général : Améliorer son bien-être personnel et améliorer sa relation avec les autres**

### Opérationnels

Être capable de :

- Expérimenter des méthodes pour être à l'écoute de soi
- Comprendre le processus CNV
- Observer et décrire une situation
- Mieux ressentir et définir ses émotions
- Mieux définir ses besoins
- Apporter des réponses à ses ressentis et ses besoins
- Expérimenter une méthode pour être à l'écoute des besoins de l'autre

### Public visé

Tout professionnel volontaire pour cette formation

### Prérequis

Aucun prérequis

### Durée

3 jours

### Modalités d'évaluation

Test de connaissances et mises en situation  
Évaluation à chaud

### Moyens techniques

Salle de formation

*Les locaux sont adaptés pour recevoir des personnes en situation de handicap. Les formations ne sont en revanche pas toutes accessibles à l'ensemble du public : n'hésitez pas à nous contacter pour connaître les conditions et possibilités d'accueil en fonction de votre handicap*

**TARIFS INTRA : 1500€/JOUR**  
**TRARIF INTER / 130€/JOUR/PERSONNE**

## Contenu pédagogique

### L'écoute de soi

- Exercices de contact avec soi-même pour ressentir ce qui se passe au niveau corporel et émotionnel

### Présentation du processus CNV

- Auto-empathie
- Expression authentique
- Écoute empathique

### Découpage du processus d'auto-empathie

- À quoi servent les émotions ?
- Identification, ressenti, expression des émotions
- Identification des besoins, exercice des besoins, mise en lien avec les émotions.
- Quelles réponses puis-je donner à mes besoins

### Expression authentique

- Comment utiliser la CNV pour mieux comprendre les autres et s'exprimer plus sereinement

### Apports théoriques et exercices pratiques

#### Modalités d'accès à la formation

##### Formations inter entreprise : contactez

Isabelle Maréchal par mail [isabelle-marechal@neuf.fr](mailto:isabelle-marechal@neuf.fr)  
Mise en place des formations à partir de 6 participants  
Dates et lieu à définir

##### Formation Intra entreprise : contactez Isabelle Maréchal

Par mail [isabelle-marechal@neuf.fr](mailto:isabelle-marechal@neuf.fr)  
Mise en place des formations selon les besoins,  
Dates et lieu à définir

**Vous travaillez au Chu de Dijon**, pour connaître le calendrier

Et les modalités et délais d'inscription,

Contactez Charlène Pacaut par téléphone 0380293923.