

# Stage d'initiation à La Communication Authentique & Bienveillante

*S'inspirant de la Communication NonViolente  
de Marshall Rosenberg*

**Les 30 et 31 Mars 2019**



**Au Domaine de l'Enclos de la Croix, 2 av Marius Alès, 34130 Lansargues**

## **Objectifs de ce stage:**

**Découvrir un savoir être/faire visant à pacifier sa relation à soi et aux autres, à communiquer de manière consciente, authentique (en cohérence avec soi-même), claire, respectueuse et compréhensive, et à faciliter la coopération (recherche de l'intérêt de chacun).**

Vous expérimenterez des outils de la Communication Authentique & Bienveillante au travers d'exercices concrets applicables à votre réalité du moment dans le partage, la bienveillance et la convivialité.

**Animé par Elodie Hochard**, Coach de vie certifiée en développement personnel et relationnel.  
Engagée dans le parcours certification CNV depuis 2013 et formée depuis 2011.

**Participation** : 150€ (137€ pour les inscriptions avant le 23 Février 2019)

Entre 4 et 12 participants. Clôture des inscriptions : le 23 Mars 2019.

**Inscriptions et renseignements** : 06 02 52 72 32 ou [contact@elodie-hochard.com](mailto:contact@elodie-hochard.com)

**En ligne** : <https://www.billetweb.fr/stage-initiation-communication-authentique-bienveillante>

## Présentation de la formation

---

Dans le cadre de la formation «Initiation à la Communication Authentique et Bienveillante», Elodie Hochard, propose aux stagiaires d'acquérir des compétences permettant de se positionner et de communiquer de façon constructive pour tous.

Suite à cette formation, chaque stagiaire aura découvert des outils et méthodes efficaces permettant d'optimiser sa posture communicante et d'améliorer ses relations personnelles et professionnelles.

Cette formation repose sur des valeurs fortes et une approche humaniste, se voulant :

- **innovante** en termes de pédagogie et de mise en pratique
- **performante** dans la transmission du savoir, du savoir-faire et du savoir-être
- **éthique** dans le respect et l'application des codes éthiques et déontologiques
- **opérationnelle** dans sa capacité à être applicable sur le terrain

## Public visé et pré-requis

---

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer des compétences relationnelles favorisant une communication positive et constructive.

Le nombre de participants est compris entre 4 et 12 personnes.

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

*Pour information, si vous souhaitez entrer dans le parcours de certification CNV, ou participer à des groupes de pratique, cette formation n'entre pas dans la comptabilité des nombres de jours nécessaires.*

## Objectifs généraux éducatifs de la formation

---

La formatrice, se fixe pour objectif d'initier les stagiaires aux principes de base de la Communication Authentique & Bienveillante en leur faisant découvrir et pratiquer des méthodes et des outils concrets (connaissances et compétences) qui visent à :

- communiquer dans leurs interactions personnelles et professionnelles de façon assertive, c'est-à-dire, de manière consciente, authentique (en cohérence avec eux-mêmes), claire, respectueuse et compréhensive ;
- faciliter la coopération (recherche de l'intérêt de chacun) dans les relations.

## Objectifs opérationnels de la formation :

-----

Cette formation vise à ce que chaque stagiaire découvre comment :

1. **Maîtriser les éléments de base de la Communication Authentique & Bienveillante**
  - intégrer les quatre étapes de la Communication Authentique et Bienveillante (de la Communication NonViolente de Marshal Rosenberg)
2. **Adopter une posture communicante en étant soi-même**
  - clarifier son intention
  - percevoir et accueillir ses sentiments (colère, tristesse, peur, culpabilité,...)
  - identifier et se mettre en lien avec ses besoins
  - formuler une demande claire, concrète, réalisable et négociable
3. **Pratiquer l'écoute empathique**
  - recueillir des informations sans interférence de ses propres interprétations
  - adopter une attitude positive et impliquée (notamment face à un refus, un jugement, de la colère...)
  - rejoindre l'autre dans son modèle du monde
  - se mettre en lien, se relier aux autres
4. **Favoriser la coopération par le dialogue « gagnant-gagnant »**
  - être responsable de son intention dans sa communication
  - respecter le rythme de chacun au cours du dialogue
  - établir les circonstances pour la satisfaction des intérêts de chacun

Les points 1 et 2 étant prioritaires, les suivants seront abordés ou non selon l'avancement du weekend, la priorité étant faite au respect du rythme d'apprentissage.

## Méthodes pédagogiques :

-----

Méthode Pédagogique participative alternant des apports théoriques, méthodologiques et pratiques: mises en situation, exercices de réflexion personnelle et d'application en binômes ou en sous-groupes sur des cas précis proposés par la formatrice et sur des problématiques personnelles et professionnelles amenées par les participants.

Le cadre et les règles de vie sont définis au démarrage de la formation avec l'ensemble des participants pour garantir le confort de tous.

La formation s'appuie sur les concepts de base de la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg (psychologue humaniste).

Ce stage forme à des compétences. Il ne se substitue pas à accompagnement personnel (le participant se fait accompagner par un professionnel en complément s'il l'estime nécessaire).

## Dispositif d'évaluation :

-----

Il est mis en œuvre une évaluation coproduite avec les stagiaires eux-mêmes. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi, car pouvoir reconnaître ses avancées et ses acquisitions est un puissant facteur d'intégration de nouvelles aptitudes.

A la fin du stage, une feuille d'évaluation sera remise à chaque stagiaire lui permettant d'évaluer ses acquis, les modalités pédagogiques et le contenu de la formation. Cette évaluation permet aux participants de mesurer leurs acquis durant la formation et d'adapter les formations suivantes aux besoins spécifiques.

## Cadre du stage:

-----

Lieu : Domaine de l'Enclos de la Croix, 2 av Marius Alès, 34130 Lansargues

Date : Les samedis 30 et Dimanche 31 Mars 2019 (journées entières).

L'accueil se fait à partir de 9h autour de douceurs et boissons chaudes ; le stage démarre à 9h30.

Pause déjeuner de 13h à 14h30. La journée se clôture à 18h.

Durée totale : 14h de formation.

## Intervenante :

-----

### Elodie HOCHARD

Coach de vie certifiée et Formatrice.

En développement personnel, professionnel et relationnel.

Elodie accompagne les personnes au plus près de ce qu'elles vivent vers leur épanouissement propre, au travers de 4 approches :

- la Communication Authentique et Bienveillante,
- la Pleine Conscience,
- La Gouvernance de Soi,
- La Psychologie Positive,
- Le chant du cœur.

Diplômée Bac+5 à l'Université de Montpellier, avec une expérience de plus de 15 ans (notamment comme Consultante et Formatrice en Management auprès de nombreuses entreprises de tout secteur), elle est coach de vie certifiée, depuis 2013, formée aux méthodes de Management, de Coaching, de Formation, de Communication Bienveillante et de Médiation par de nombreux organisme réputés (ZenPro Formation - Association pour la Communication NonViolente - Ecole des médiateurs CNV, reconnue par le Conseil National des Barreaux).



Elodie mène des entretiens individuels par Skype et à Montpellier et sa région, où elle anime régulièrement conférences, ateliers et stages.

Elle est engagée dans le parcours de certification à la Formation Communication NonViolente par le CNVC (Center for NonViolent Communication), depuis 2013, et a commencé à se former à la CNV en 2011.

Enfin, elle respecte un code déontologique basé sur des règles de consentement, d'empathie, de confidentialité, de neutralité, d'impartialité et de bienveillance.

## Participation au stage:

-----

150€ / ou 137€ (pour les inscriptions avant le 23 Février)

Clôture des inscriptions : 23 mars 2019

**Renseignements** : 06 02 52 72 32 ou [contact@elodie-hochard.com](mailto:contact@elodie-hochard.com)

**Inscription > Billetterie en ligne** : <https://www.billetweb.fr/stage-initiation-communication-authentique-bienveillante>