



Masterclass

# Développer L'ÉCOUTE ACTIVE en CNV

Pour les dirigeants et les managers

*3 Parties - 12 Modules*





## Objectif de la formation :

- Comprendre les principes fondamentaux de l'écoute active en Communication Non Violente (CNV).
- Explorer l'impact de l'écoute active sur le leadership et la gestion d'équipe.
- Développer ses compétences en écoute active en CNV pour améliorer sa qualité d'écoute dans les interactions professionnelles et son leadership.





## Public Cible :

- Dirigeants d'entreprises (*de tous secteurs d'activités*).
- Managers de proximité
- Managers de projet
- Responsables de service
- Managers fonctionnels (*RH, Opérations, etc.*).





# Programme de la Masterclass

## Présentation de la Formation

- Bienvenue à la Formation
- Objectif de la Formation
- Public cible
- Présentation du Programme

## Partie 1 : Fondamentaux de l'Écoute Active en CNV

Objectif : Découvrez les fondamentaux de l'Écoute Active en CNV.

### Chapitre 1 : Les Fondamentaux de l'Écoute Active

#### Section 1 : Les Fondamentaux

- Module 1 : Les fondamentaux de l'Écoute Active
- Module 2 : Les obstacles à une écoute efficace
- Module 3 : Exercices de conscience de soi pour identifier ses propres blocages à l'écoute

### Chapitre 2 : Les compétences de l'Écoute Active en CNV

#### Section 2 : Phases d'Écoute Active

- Module 4 : Les différentes phases de l'Écoute Active

#### Section 3 : Techniques d'Écoute Active et Empathie

- Module 5 : La Reformulation
- Module 6 : Les Questions Ouvertes
- Module 7 : La Validation des Émotions
- Module 8 : Exercices pour mettre en pratique les compétences d'écoute active.

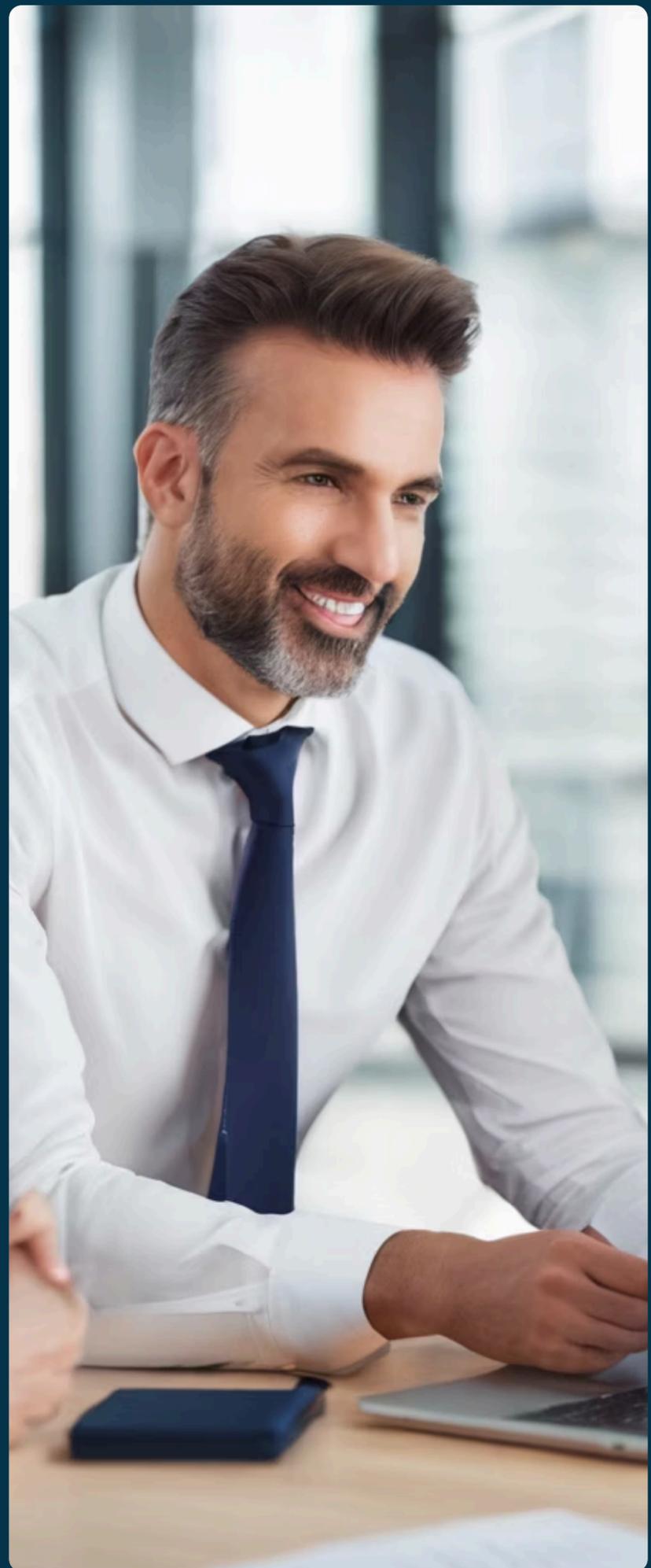
## Partie 2 : Gestion des Émotions en Écoute Active

Objectif : Être capable de se maîtriser, de comprendre et d'apaiser l'autre en situation conflictuelle.

### Chapitre 3 : Gérer les Émotions dans la pratique de l'Écoute

#### Section 4 : Techniques de gestion des émotions dans la pratique de l'écoute

- Module 9 : Reconnaître et accueillir ses propres émotions.
- Module 10 : Techniques pour rester calme et centré(e) lors de conversations difficiles.
- Module 11 : Exercices de régulation émotionnelle pour les situations tendues.



## Partie 3 : Intégration des apprentissages

- Module 12 : Discussion sur l'impact de l'écoute active sur la motivation, l'engagement et la productivité des équipes (RDV sur MB Community)
- Questions-réponses.



# Partie 3 : Intégration des apprentissages





# 1. Discussion

Discussion sur l'impact de l'écoute active sur la motivation, l'engagement et la productivité des équipes.

## Comment ça marche ?

1. RDV sur la plate-forme **MB Community** :  
<https://espace.managerbienveillant.com>
2. Connectez-vous
3. Choisissez votre sujet de discussion
4. Échangez avec vos pairs.





## Vos Questions :

Des questions de cours ?

1. RDV sur l'appli **MB Community** :  
<https://espace.managerbienveillant.com>
  2. Choisissez votre sujet de discussion
  3. Posez votre question.
- ou Ecrivez à : [formation@mb-academy.online](mailto:formation@mb-academy.online)

Des questions sur les modalités d'une Masterclass ou d'un Parcours ?

- Ecrivez à : [formation@mb-academy.online](mailto:formation@mb-academy.online)

Des difficultés sur l'utilisation de la plateforme ou d'une appli ?

- Réagissez sur **MB Community** en cliquant sur le sujet adéquat.





## Méthode pédagogique :

Cette formation utilise une approche pédagogique interactive et participative.

Vous êtes encouragé(e) à vous impliquer activement dans le processus d'apprentissage et à partager votre expérience et votre réflexion.

### Sont inclus dans les modules :

- **Cours** théoriques.
- **Exemples**.
- **Études de cas**.
- **Exercices** de mise en pratique des concepts et des techniques de l'écoute active en CNV.
- **Appli Quiz** pour tester vos connaissances.
- **Communauté en ligne** pour échanger sur vos expériences.
- **Blog de ressources** en Management CNV.





## Supports pédagogiques :

- Supports Slides du cours (*format PDF*).
- **MB GyrafyQuiz** - Appli Quiz pour évaluer vos connaissances.
- **Ross IA** - Appli Aide-mémoire récapitulatif des concepts et outils de la CNV.





## Assistance et Accompagnement :

**Des problèmes rencontrés en utilisant la CNV pour résoudre les Conflits au sein de votre organisation ?**

**Besoin de Médiation pour résoudre les conflits au sein de votre équipe ?**

Contactez-nous : [ecoaching@managerbienveillant.com](mailto:ecoaching@managerbienveillant.com)

*(Tarif réduit pour la première séance - Nous contacter pour plus d'info)*





## Besoin d'un Coaching en ligne ?

**Rencontrez nos Coachs CNV :**

Contactez-nous : [ecoaching@managerbienveillant.com](mailto:ecoaching@managerbienveillant.com)

*(Tarif réduit pour la première séance - Nous contacter pour plus d'info)*





## Besoin d'un Coaching personnalisé ?

### Rencontrez nos Coachs IA :

- **Girafia** : Votre Coache Girafe qui vous apprend à parler en girafe, en respectant le processus OSBD.
- **Ana IA** - Votre Coache Observation qui vous aide à relater correctement les faits sans interprétation, ni jugement.
- **Amelia IA** - Votre Coache Sentiment qui vous aide à exprimer clairement votre ressenti, tout en maîtrisant vos émotions pour ne pas blesser vos collaborateurs.
- **Tom IA** - Votre Coach Besoin qui vous aide à identifier tous les besoins sous-jacents aux émotions de vos collaborateurs.
- **Ross IA** - Votre aide-mémoire en CNV au quotidien, après votre apprentissage.

Retrouvez-les sur : <https://parlergirafe.com>





## Ressources complémentaires :

MB Community - Notre Communauté en ligne :

<https://espace.managerbienveillant.com>

MB Blog - Notre Blog en Management CNV :

<https://blog.managerbienveillant.com>

MB Éditions - Notre Bibliothèque sur l'Harmonie au Travail :

<https://editions.managerbienveillant.com>

