

Cycle 1
**INTEGRER LA POSTURE de
MÉDIATRICE - MÉDIATEUR CNV**



Révélez votre Être Médiateur



Cycle de 9 jours en 3 ateliers
ou 8 jours intensifs

Formatrice & formateur : Catherine Goujon & Jean-Luc Sost
Certifié·es par le CNVC & Médiateur·es CNV

POUR QUI ?

Tout·e professionnel·le souhaitant des outils opérationnels pour accompagner la régulation voire la résolution des conflits et développer une qualité de présence à soi et aux autres dans les moments de tension relationnelle : collaboratrices et collaborateurs engagé·es dans un processus de transformation organisationnelle, direction, encadrement, fonctions RH, coachs internes et externes, personnels des CSE, médecins de santé, relation d'aide, professions d'accompagnement de la personne, ...

Ce cycle peut être complété par le Cycle 2 de 9 jours « Pratiquer la médiation CNV ».

QUELS OBJECTIFS ?

- La formation a pour objectifs de former des individus non professionnels de la médiation, pour leur permettre de se placer en Posture de médiateur·e au sein d'entreprises, d'équipes, de collectifs et ainsi de faciliter les conditions nécessaires au dialogue, à la compréhension mutuelle et à l'élan à coopérer.
- Les qualités visées sont en lien avec la capacité à préserver ou retrouver sa multipartialité dans des situations de tensions relationnelles ou de conflit impliquant 2 personnes ou plus, afin de rester à l'écoute bienveillante des besoins de chacun·e.



Formatrice & formateur

Catherine GOUJON &
Jean-Luc SOST

Nous sommes Formatrice et Formateur certifié·es du CNVC, Médiateurs·e CNV et Praticien·nes en Accompagnement Individuel CNV.

PRÉREQUIS

Avoir suivi les modules 1, 2 & 3 des bases de la CNV avec des formatrices et formateurs certifié·es du CNVC

Principales compétences visées et développées :

1. Proposer son soutien en tant que médiatrice·médiateur lors de conflits dans le cas où la présence d'un tiers pourrait être aidante dans son cadre professionnel afin de sortir de la situation de conflit
2. Poser le cadre de la médiation et expliciter le processus de triangulation en justifiant sa pertinence afin de permettre à chacun de s'exprimer et d'être entendu
3. Mener la médiation :
 - 3.1 - Distinguer les faits des interprétations et le cas échéant questionner pour clarifier afin d'obtenir ou non un accord sur les faits
 - 3.2 - Reformuler les propos des personnes en médiation en utilisant alternativement les techniques d'écoute afin de mettre des mots qui prennent la mesure de ce que vit chacun·e et ainsi de favoriser la compréhension mutuelle
4. Repérer sa perte de neutralité ou d'impartialité en situation de stress durant la médiation, se recentrer et porter son attention vers soi en utilisant le processus de Communication NonViolente (CNV) afin de retrouver sa capacité à écouter les personnes en médiation
5. Se mettre en lien avec les besoins non satisfaits d'une personne pour l'aider à retrouver de l'apaisement intérieur et/ou une capacité à poser des actions ou faire des propositions pour prendre soin de ses besoins.
6. Accompagner les personnes vers un accord quand c'est possible en les invitant à trouver les actions qui permettent de prendre soin des besoins de chacun·e. Proposer une alternative à la médiation dans les cas de blocages répétés.

Finalité de l'action de formation :

Au terme de cette formation les stagiaires peuvent se présenter à la certification propriété de « A partir de maintenant » intitulée « Accompagner la résolution des conflits par la médiation sur la base de la Communication NonViolente (CNV) » et référencée RS5150 au Répertoire Spécifique de France Compétences.

Attention cette certification n'est ni une certification de « médiateur·e CNV », ni la certification de formatrice-formateur du CNVC.

Plus d'informations à ce sujet sur www.apartirdemaintenant.com

Atelier 1 en 3 jours

La médiation des parts de soi au service de la posture de médiateur·e

(en lien avec les compétences 3, 4 & 5 mentionnées ci-avant)

Objectifs : apprendre à s'apaiser en développant la capacité à adopter une posture de médiateur·e entre différentes parts de nous en tension. Pour les personnes en posture de médiateur·e, cet atelier permet de renforcer son « Être Médiateur·e » et sa qualité de présence et d'écoute des personnes en médiation :

- créer de la disponibilité intérieure pour rester en lien avec les autres
- augmenter sa stabilité émotionnelle et sa sérénité, en particulier face aux situations de conflit
- profiter pleinement de cette ressource qu'est l'écoute des parts en soi, pour se ressourcer
- développer son Être Médiateur·e

Jour 1

- Positionnement
- Aspects spécifiques de la CNV dans l'approche de la médiation des parts intérieures de soi
- Rappels sur l'auto-empathie
- Rappels sur l'écoute, ses différentes formes et impacts
- L'intention et la posture de médiateur·e
- Les processus de médiation intérieure des parts de soi
- Démonstration
- Mise en pratique

Jour 2

- Auto-empathie de nos parts intérieures
- Initiation à l'écoute mutuelle des parts, spécifique à la médiation
- Les qualités de notre « Médiateur·e intérieur »
- L'écoute des parts depuis notre « Médiateur·e intérieur »
- Mise en pratique coachée de médiation de nos parts intérieures

Jour 3

- Mise en pratique coachée de médiation de nos parts intérieures, suite
- Bilan des acquis
- Synthèse & clôture

Atelier 2 en 3 jours

La médiation entre 2 personnes en conflit jusqu'à la libération constructive des énergies

(en lien avec les compétences 1, 2, 3, 4 & 5 mentionnées ci-avant)

Objectifs : apprendre à pauser le cadre de la médiation, comprendre les problématiques liées à la perte de neutralité et/ou d'impartialité, développer ses qualités d'écoute avec questions de clarification, reflets miroirs, empathie, synthèse. Retrouver sa capacité d'écoute en situation de stress. Faciliter l'écoute mutuelle entre les personnes en médiation.

Jour 4

- Les règles au service de la sécurité dans l'expression et l'écoute
- Mise en pratique de pose du cadre
- Les différents types d'écoute de l'autre
- Les freins à l'écoute
- Démonstration d'une médiation
- Mise en pratique coachée de médiations entre deux personnes

Jour 5

- Les étapes du processus CNV au service de la compréhension mutuelle
- Sens de la clarification des faits, de l'identification des besoins et de leur reformulation
- Mise en pratique coachée de médiations entre deux personnes (suite)

Jour 6

- Mise en pratique coachée de médiations entre deux personnes (suite)
- Bilan des acquis
- Synthèse & clôture

Atelier 3 en 3 jours

La posture de médiateur au service du groupe

(en lien avec les compétences 1, 2, 3, 4, 5 & 6 mentionnées ci-avant)

Objectifs: consolider les acquis des Ateliers 1 et 2 par la pratique de médiations entre deux personnes et développer les compétences pour accompagner la résolution de conflits par la médiation dans des équipes (plus de 2 personnes).

Jour 7

- Evaluation des acquis sur la médiation entre 2 personnes
- Présentation et théorie sur la médiation collective en utilisant le processus CNV
- Démonstration de médiation collective CNV
- Mise en pratique coachée de médiation collective

Jour 8

- Mises en pratique coachées de médiation collective (suite)
- Evaluation des acquis sur la médiation collective
- Nouvelle pratique de médiation CNV entre 2 personnes

Jour 9

- Les accords de médiation et la clôture de la médiation : apports théoriques et démonstration
- Mise en pratique
- Présentation synthèse par les participant·es des acquis
- Evaluation des acquis de la formation
- Clôture.

PÉDAGOGIE

La pédagogie est basée sur la pratique, à l'aide d'exercices et de jeux de rôle en groupe et sous-groupes. Elle est complétée par des apports théoriques.

Nous privilégions la qualité de la relation et acceptons 16 participant·es maximum par cursus.

Dates 2^{ème} semestre 2023

Lyon (fin de semaine) cursus 21

Paris (en semaine) cursus 22

Nice-St. Jeannet (été) cursus 23

Atelier 1 – 3 jours	Atelier 2 – 3 jours	Atelier 3 – 3 jours
29, 30 sept. & 1 oct. 2023	27, 28 & 29 oct. 2023	1, 2 & 3 déc. 2023
18, 19 & 20 oct. 2023	8, 9 & 10 nov. 2023	6, 7 & 8 déc. 2023
21 au 28 juillet 2023 – 8 jours intensifs		

TARIFS

Particuliers	CPF	Associations, TPE moins 10 salariés	Entreprise de plus de 10 salariés
Lyon & Nice 1.800 € TTC	Lyon & Nice 2.000 € TTC	Lyon & Nice 2.600 € TTC	Lyon & Nice 3.600 € TTC
Paris 2.000 TTC	Paris 2.300 TTC	Paris 3.000 TTC	Paris 4.000 TTC

L'inscription engage pour le cursus complet. Un acompte est demandé à l'inscription. En cas de désistement moins de 20 jours avant le début du 1^{er} atelier il sera dû.

EVALUATION DE LA FORMATION

L'évaluation se déploie tout au long de la formation permettant ainsi d'identifier les acquis et d'adapter les exercices aux besoins d'évolution des stagiaires. Elle permet aussi de mesurer l'impact de la formation au regard des objectifs attendus.

GROUPE DE PRATIQUE DE MÉDIATION CNV en ligne

Les personnes ayant suivi cette formation peuvent participer gratuitement une fois par mois à un groupe de pratique en ligne qui se réunit alternativement un jeudi ou un vendredi de 19h à 21h. Des participations régulières permettent d'ancrer les compétences acquises durant la formation.

Informations concernant « A partir de maintenant »

Société inscrite au RCS de Lyon - SIRET 80521761900024 - Inscrite au Datadock 0019364
Organisme de formation enregistré sous le numéro : 82691409769 auprès de la préfecture Rhône-Alpes
Données bancaires IBAN : FR76-1382-5002-0008-0089-7131-453 BIC : CEPAFRPP382



CONTACT

info@apartirdemaintenant.com
Tel. Jean-Luc Sost : 06 33 60 46 80
www.apartirdemaintenant.com

