

La Communication NonViolente au service de l'agilité

Julie Quillé & Thomas Clavier



Agile Grenoble, 23 novembre 2017

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

La Communication NonViolente
au service de l'agilité

Julie Quillé & Thomas Clavier



Agile Grenoble, 23 novembre 2017



Thomas Clavier

<tclavier@azae.net>



Julie Quillé

<jquille@azae.net>



2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

Qui



Thomas Clavier
<tclavier@azae.net>



Julie Quillé
<jquille@azae.net>



Si vous n'apprenez rien ou que vous ne contribuez pas, suivez vos pieds !

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Suivre nos pieds



Si vous n'apprenez rien ou que vous ne contribuez pas, suivez vos pieds !

C'est super, vous prenez soins de vous et nous adorons le savoir. Et pas c'est un feedback désagréable.

Objectifs de cette présentation

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

- Qu'êtes-vous venu chercher ?

└ Objectifs de cette présentation

- Qu'êtes-vous venu chercher ?

Imaginez vous dans 2h, que pourriez vous dire pour expliquer que c'était chouette.

2min d'échanges en binômes

- Qu'êtes-vous venu chercher ?
- A quoi verrez vous que c'était positif pour vous ?

Objectifs de cette présentation

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Objectifs de cette présentation

- Qu'êtes-vous venu chercher ?
- A quoi verrez vous que c'était positif pour vous ?

Imaginez vous dans 2h, que pourriez vous dire pour expliquer que c'était chouette.

2min d'échanges en binômes

Objectifs de cette présentation

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Objectifs de cette présentation

- Qu'êtes-vous venu chercher ?
- A quoi verrez vous que c'était positif pour vous ?
- Qu'en pense votre voisin ou votre voisine ?

- Qu'êtes-vous venu chercher ?
- A quoi verrez vous que c'était positif pour vous ?
- Qu'en pense votre voisin ou votre voisine ?

Imaginez vous dans 2h, que pourriez vous dire pour expliquer que c'était chouette.

2min d'échanges en binômes

Pourquoi cette conférence - Nos objectifs

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Pourquoi cette conférence - Nos objectifs

- CNV et Agilité : deux approches qui se complètent

Notre vision de la CNV et de l'agilité

"Les mots ne sont plus des réactions routinières et automatiques, mais deviennent des réponses réfléchies..."

"La CNV est plus qu'un processus ou un langage : c'est une invitation permanente à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chance de trouver ce que nous cherchons."

"Et bien que pour des raisons pratiques, il m'arrive de dire que la CNV est un "processus" ou un "langage", elle permet tout aussi bien d'exprimer ses 4 composantes sans une parole, car son principe même repose non sur la verbalisation, mais sur une prise de conscience des 4 composantes."

Jeu de qui à raison qui à tort

└ Pourquoi cette conférence - Nos objectifs

- CNV et Agilité : deux approches qui se complètent
- Présenter la CNV dans un milieu Agile

Notre vision de la CNV et de l'agilité

"Les mots ne sont plus des réactions routinières et automatiques, mais deviennent des réponses réfléchies..."

"La CNV est plus qu'un processus ou un langage : c'est une invitation permanente à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chance de trouver ce que nous cherchons."

"Et bien que pour des raisons pratiques, il m'arrive de dire que la CNV est un "processus" ou un "langage", elle permet tout aussi bien d'exprimer ses 4 composantes sans une parole, car son principe même repose non sur la verbalisation, mais sur une prise de conscience des 4 composantes."

Jeu de qui à raison qui à tort

└ Pourquoi cette conférence - Nos objectifs

- CNV et Agilité : deux approches qui se complètent
- Présenter la CNV dans un milieu Agile
- Présenter le protocole CNV

Notre vision de la CNV et de l'agilité

"Les mots ne sont plus des réactions routinières et automatiques, mais deviennent des réponses réfléchies..."

"La CNV est plus qu'un processus ou un langage : c'est une invitation permanente à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chance de trouver ce que nous cherchons."

"Et bien que pour des raisons pratiques, il m'arrive de dire que la CNV est un "processus" ou un "langage", elle permet tout aussi bien d'exprimer ses 4 composantes sans une parole, car son principe même repose non sur la verbalisation, mais sur une prise de conscience des 4 composantes."

Jeu de qui à raison qui à tort

└ Pourquoi cette conférence - Nos objectifs

- CNV et Agilité : deux approches qui se complètent
- Présenter la CNV dans un milieu Agile
- Présenter le protocole CNV
- Vous donner un outil qui vous permette de commencer la CNV en autonomie

Notre vision de la CNV et de l'agilité

"Les mots ne sont plus des réactions routinières et automatiques, mais deviennent des réponses réfléchies..."

"La CNV est plus qu'un processus ou un langage : c'est une invitation permanente à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chance de trouver ce que nous cherchons."

"Et bien que pour des raisons pratiques, il m'arrive de dire que la CNV est un "processus" ou un "langage", elle permet tout aussi bien d'exprimer ses 4 composantes sans une parole, car son principe même repose non sur la verbalisation, mais sur une prise de conscience des 4 composantes."

Jeu de qui à raison qui à tort

Perfection game

Je mets la note :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parce que j'ai beaucoup aimé

-
-

J'aurais mis 10 si

-
-

Des éléments concrets, actionnables, observables.



2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Perfection game

- À quoi avez vous vue que c'était super.
- À quoi verriez vous que c'est encore mieux.
- Exemple du : "j'aurai mis 10 si j'avais eu des enfants"
- Le QRCode c'est pour le remplir en ligne

Perfection game

Je mets la note :
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Parce que j'ai beaucoup aimé

-
-

J'aurais mis 10 si

-
-

Des éléments concrets, actionnables, observables.



- Mise au point dans les années 1960 par Marshall Rosenberg

└ La Communication NonViolente

• Mise au point dans les années 1960 par Marshall Rosenberg

- préciser qu'il s'agit d'un protocole établi par le psychologue, que nous souhaitons présenter (pas débat sur ce qui est violent ou ce qui ne l'est pas)
- M. Rosenberg conscient de l'importance de parler de ce que l'on souhaite et pas de ce que l'on ne souhaite pas (violence), mais mouvement déjà connu sous ce nom
- Lors de cet atelier nous vous proposons de découvrir les 4 étapes de la CNV, comment s'auto évaluer sur notre pratique afin d'acquérir un nouvel outil exploitable immédiatement dans les situations de tous les jours.

- Mise au point dans les années 1960 par Marshall Rosenberg
- Non Violent, par reconnaissance à Ghandi et son mouvement "Non Violent"

2017-11-23

└ La Communication NonViolente

- Mise au point dans les années 1960 par Marshall Rosenberg
- Non Violent, par reconnaissance à Ghandi et son mouvement "Non Violent"

- préciser qu'il s'agit d'un protocole établi par le psychologue, que nous souhaitons présenter (pas débat sur ce qui est violent ou ce qui ne l'est pas)
- M. Rosenberg conscient de l'importance de parler de ce que l'on souhaite et pas de ce que l'on ne souhaite pas (violence), mais mouvement déjà connu sous ce nom
- Lors de cet atelier nous vous proposons de découvrir les 4 étapes de la CNV, comment s'auto évaluer sur notre pratique afin d'acquérir un nouvel outil exploitable immédiatement dans les situations de tous les jours.

- Mise au point dans les années 1960 par Marshall Rosenberg
- Non Violent, par reconnaissance à Ghandi et son mouvement "Non Violent"
- Aussi appelé Communication Bienveillante ou CNV

└ La Communication NonViolente

- Mise au point dans les années 1960 par Marshall Rosenberg
- Non Violent, par reconnaissance à Ghandi et son mouvement "Non Violent"
- Aussi appelé Communication Bienveillante ou CNV

- préciser qu'il s'agit d'un protocole établi par le psychologue, que nous souhaitons présenter (pas débat sur ce qui est violent ou ce qui ne l'est pas)
- M. Rosenberg conscient de l'importance de parler de ce que l'on souhaite et pas de ce que l'on ne souhaite pas (violence), mais mouvement déjà connu sous ce nom
- Lors de cet atelier nous vous proposons de découvrir les 4 étapes de la CNV, comment s'auto évaluer sur notre pratique afin d'acquérir un nouvel outil exploitable immédiatement dans les situations de tous les jours.

Choisissez une situation qui, d'après vous, s'est déroulée un peu moins que parfaitement.

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Pour commencer

Pour commencer

Choisissez une situation qui, d'après vous, s'est déroulée un peu moins que parfaitement.

Choisissez une situation qui, d'après vous, s'est déroulée un peu moins que parfaitement.

- Un élément de votre dernière rétrospective qui ne vous a pas pleinement satisfait (horaires, contenu, dynamique, chose que vous vouliez dire que vous n'avez pas dite, etc.).

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Pour commencer

Pour commencer

Choisissez une situation qui, d'après vous, s'est déroulée un peu moins que parfaitement.

- Un élément de votre dernière rétrospective qui ne vous a pas pleinement satisfait (horaires, contenu, dynamique, chose que vous vouliez dire que vous n'avez pas dite, etc.).

Choisissez une situation qui, d'après vous, s'est déroulée un peu moins que parfaitement.

- Un élément de votre dernière rétrospective qui ne vous a pas pleinement satisfait (horaires, contenu, dynamique, chose que vous vouliez dire que vous n'avez pas dite, etc.).
- Un événement que vous avez rencontré depuis ce matin qui ne vous a pas pleinement satisfait (transport, facilité d'accès aux locaux, déroulé du programme etc.)

2017-11-23

└ Pour commencer

Choisissez une situation qui, d'après vous, s'est déroulée un peu moins que parfaitement.

- Un élément de votre dernière rétrospective qui ne vous a pas pleinement satisfait (horaires, contenu, dynamique, chose que vous vouliez dire que vous n'avez pas dite, etc.).
- Un événement que vous avez rencontré depuis ce matin qui ne vous a pas pleinement satisfait (transport, facilité d'accès aux locaux, déroulé du programme etc.)

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité
└ Observation

Observation

Observation

- Première composante de la CNV : séparer l'observation de l'évaluation.

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Observation

└ Observer sans juger

Observer sans juger

- Première composante de la CNV : séparer l'observation de l'évaluation.

- Première composante de la CNV : séparer l'observation de l'évaluation.
- Création d'un univers commun

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Observation

└ Observer sans juger

Observer sans juger

- Première composante de la CNV : séparer l'observation de l'évaluation.
- Création d'un univers commun

Observer sans juger

- Première composante de la CNV : séparer l'observation de l'évaluation.
- Création d'un univers commun
- Privilégier un langage dynamique, circonstancié plutôt que des généralisations figées

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Observation

└ Observer sans juger

- Première composante de la CNV : séparer l'observation de l'évaluation.
- Création d'un univers commun
- Privilégier un langage dynamique, circonstancié plutôt que des généralisations figées

- Première composante de la CNV : séparer l'observation de l'évaluation.
 - Création d'un univers commun
 - Privilégier un langage dynamique, circonstancié plutôt que des généralisations figées
-

- Qu'est-ce qui dans les paroles ou les actes d'autrui, contribue ou non à mon bien-être ? Qu'ai-je vu ou entendu ?

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Observation

└ Observer sans juger

- Première composante de la CNV : séparer l'observation de l'évaluation.
 - Création d'un univers commun
 - Privilégier un langage dynamique, circonstancié plutôt que des généralisations figées
-

- Qu'est-ce qui dans les paroles ou les actes d'autrui, contribue ou non à mon bien-être ? Qu'ai-je vu ou entendu ?

Observation : exemple

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└ Observation

└ Observation : exemple

Comme toujours, il y a plein de personnes irrespectueuses qui n'écoutent pas, cela empêche les autres de comprendre.

Comme toujours, il y a plein de personnes irrespectueuses qui n'écoutent pas, cela empêche les autres de comprendre.

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Observation

└ Observation : critères

Pas de jugement ("bon", "mauvais", "bien", etc.)

Pas de jugement (" bon", " mauvais", " bien", etc.)

Observation : exemple

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└ Observation

└ Observation : exemple

Comme toujours, il y a plein de personnes irrespectueuses qui n'écoutent pas, cela empêche les autres de comprendre.

Comme toujours, il y a plein de personnes irrespectueuses qui n'écoutent pas, cela empêche les autres de comprendre.

Pas d'interprétation, de diagnostic ("il est énervé", "elle crie", etc.)

Observation : exemple

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└ Observation

└ Observation : exemple

Comme toujours, il y a plein de personnes qui ~~n'écoutent pas~~
discutent, cela empêche les autres de comprendre.

Comme toujours, il y a plein de personnes qui ~~n'écoutent pas~~
discutent, cela empêche les autres de comprendre.

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Observation

└ Observation : critères

Pas de généralisation ("toujours", "jamais", "les agilistes", etc.)

Pas de généralisation ("toujours", "jamais", "les agilistes", etc.)

Observation : exemple

~~Comme toujours~~ **Ce matin lors de la retrospective**, il y avait plein de personnes qui ont discuté, cela empêche les autres de comprendre.

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Observation

└ Observation : exemple

Observation : exemple

~~Comme toujours~~ Ce matin lors de la retrospective, il y avait plein de personnes qui ont discuté, cela empêche les autres de comprendre.

2017-11-23

└ Observation

└ Observation : critères

Mesurable ("trop", "pas assez", "beaucoup", "peu", etc.)

Mesurable ("trop", "pas assez", "beaucoup", "peu", etc.)

Observation : exemple

Ce matin lors de la rétrospective, ~~il y avait plein de personnes~~ qui **Charles et Léa** ont discuté, cela empêche les autres de comprendre.

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Observation

└ Observation : exemple

Observation : exemple

Ce matin lors de la rétrospective, ~~il y avait plein de personnes~~ qui **Charles et Léa** ont discuté, cela empêche les autres de comprendre.

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Observation

└ Observation : critères

Pas de pronostic ("tu vas être malade" etc.)

Pas de pronostic ("tu vas être malade" etc.)

Observation : exemple

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└ Observation

└ Observation : exemple

Ce matin lors de la rétrospective, Charles et Léa ont discuté,
je crains que cela empêche les autres de comprendre.

Ce matin lors de la rétrospective, Charles et Léa ont discuté,
je crains que cela empêche les autres de comprendre.

Observation : à vous de jouer

- Pas de jugement (" bon", " mauvais", " bien" etc.)
- Pas d'interprétation, de diagnostic (" elle est énervée", " elle crie" etc.)
- Pas de généralisation (" toujours", " jamais", " les femmes" etc.)
- Mesurable (" trop", " pas assez", " beaucoup", " peu" etc.)
- Pas de pronostic (" tu vas être malade" etc.)

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Observation

└ Observation : à vous de jouer

2017-11-23

Observation : à vous de jouer

- Pas de jugement (" bon", " mauvais", " bien" etc.)
- Pas d'interprétation, de diagnostic (" elle est énervée", " elle crie" etc.)
- Pas de généralisation (" toujours", " jamais", " les femmes" etc.)
- Mesurable (" trop", " pas assez", " beaucoup", " peu" etc.)
- Pas de pronostic (" tu vas être malade" etc.)

3 minutes avec voivin ou voisine

Observation : dans l'agilité

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Observation

└ Observation : dans l'agilité

Les moments où la CNV va changer votre quotidien ?

2 minutes pour y réfléchir avec son voisin ou sa voisine

Observation : dans l'agilité

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Observation

└ Observation : dans l'agilité

Les moments où la CNV va changer votre quotidien ?

Les moments où la CNV change notre quotidien :

- dans les parties factuelles des retros
- dans la collecte d'informations

Les moments où la CNV va changer votre quotidien ?

Les moments où la CNV change notre quotidien :

- dans les parties factuelles des retros
- dans la collecte d'informations

2 minutes pour y réfléchir avec son voisin ou sa voisine

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité
└─ Sentiment

Sentiment

Sentiment

Exprimer ses sentiments

- Deuxième composante de la CNV : exprimer nos sentiments

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Exprimer ses sentiments

Exprimer ses sentiments

- Deuxième composante de la CNV : exprimer nos sentiments
- Partage de son univers

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Exprimer ses sentiments

- Deuxième composante de la CNV : exprimer nos sentiments
 - Partage de son univers
-

- Qu'est ce que j'éprouve ? Qu'est-ce qu'il ressent dans cette situation ?

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Exprimer ses sentiments

Exprimer ses sentiments

- Deuxième composante de la CNV : exprimer nos sentiments
 - Partage de son univers
-

- Qu'est ce que j'éprouve ? Qu'est-ce qu'il ressent dans cette situation ?

Exprimer ses sentiments

- Deuxième composante de la CNV : exprimer nos sentiments
- Partage de son univers

- Qu'est ce que j'éprouve ? Qu'est-ce qu'il ressent dans cette situation ?

- Lorsque "observation", je me sens ... (parce que ...)

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Exprimer ses sentiments

Exprimer ses sentiments

- Deuxième composante de la CNV : exprimer nos sentiments
- Partage de son univers

- Qu'est ce que j'éprouve ? Qu'est-ce qu'il ressent dans cette situation ?

- Lorsque "observation", je me sens ... (parce que ...)

Charles et Léa sont irrespectueux !

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : exemple

Charles et Léa sont irrespectueux !

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : critères d'acceptance

Je parle de mon ressenti

Je parle de mon ressenti

Sentiment : exemple

J'ai le sentiment que Charles et Léa sont irrespectueux !

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : exemple

J'ai le sentiment que Charles et Léa sont irrespectueux !

Pas d'opinion ("j'ai le sentiment ...", etc.)

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : critères d'acceptance

Pas d'opinion ("j'ai le sentiment ...", etc.)

Sentiment : exemple

~~J'ai le sentiment que Charles et Léa sont irrespectueux !~~ Je ne me sens pas respectée.

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : exemple

J'ai le sentiment que Charles et Léa sont irrespectueux ! Je ne me sens pas respectée.

Je parle de ce que je ressens (pas de ce que je ne ressens pas)

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : critères d'acceptance

Je parle de ce que je ressens (pas de ce que je ne ressens pas)

Sentiment : exemple

~~Je ne me sens pas respectée.~~ Je me sens agressée.

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : exemple

Sentiment : exemple

~~Je ne me sens pas respectée.~~ Je me sens agressée.

Sentiment : critères d'acceptance

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : critères d'acceptance

Pas de sentiment qui mette la responsabilité sur l'autre ("humilié", "obligé", "trahi", "rejeté", "ridiculisé" etc.)

Pas de sentiment qui mette la responsabilité sur l'autre ("humilié", "obligé", "trahi", "rejeté", "ridiculisé" etc.)

Sentiment : exemple

Je me sens **agressée mal**.

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : exemple

Je me sens **agressée mal**.

Sentiment : critères d'acceptance

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : critères d'acceptance

Est-ce que j'ai une palette de sentiments variés ?

Est-ce que j'ai une palette de sentiments variés ?

Sentiment : exemple

Je me sens ~~mal~~ **irritée et impuissante.**

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : exemple

Je me sens ~~mal~~ irritée et impuissante.

Sentiment : à vous de jouer

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : à vous de jouer

- Je parle de mon ressenti
- Pas d'opinion ("j'ai le sentiment ...", etc.)
- Je parle de ce que je ressens (pas de ce que je ne ressens pas)
- Pas de sentiment qui mette la responsabilité sur l'autre ("agressé", "obligé", "trahi", "rejeté", "ridiculisé" etc.)
- Est-ce que j'ai une palette variée de sentiments ?

- Je parle de mon ressenti
- Pas d'opinion ("j'ai le sentiment ...", etc.)
- Je parle de ce que je ressens (pas de ce que je ne ressens pas)
- Pas de sentiment qui mette la responsabilité sur l'autre ("agressé", "obligé", "trahi", "rejeté", "ridiculisé" etc.)
- Est-ce que j'ai une palette variée de sentiments ?

3 minutes avec voivin ou voisine

Sentiment : dans l'agilité

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Sentiment

└─ Sentiment : dans l'agilité

Les moments où la CNV va changer votre quotidien ?

Les moments où la CNV va changer votre quotidien ?

2 min : Faire réfléchir le public

Les moments où la CNV va changer votre quotidien ?

Les moments où la CNV change notre quotidien :

- qui est responsable ?
- gestion de conflit
- avancer lorsque nous bouclons
- les tours de météo (check-in)

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Sentiment

└ Sentiment : dans l'agilité

Les moments où la CNV va changer votre quotidien ?

Les moments où la CNV change notre quotidien :

- qui est responsable ?
- gestion de conflit
- avancer lorsque nous bouclons
- les tours de météo (check-in)

2 min : Faire réfléchir le public

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Besoin

Besoin

Besoin

- Troisième composante : exprimer nos besoins

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Besoin

└ Exprimer ses besoins

Exprimer ses besoins

- Troisième composante : exprimer nos besoins

- Troisième composante : exprimer nos besoins
-

- Quel est le besoin derrière le sentiment ?

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Besoin

└─ Exprimer ses besoins

Exprimer ses besoins

- Troisième composante : exprimer nos besoins
-

- Quel est le besoin derrière le sentiment ?

- Troisième composante : exprimer nos besoins

- Quel est le besoin derrière le sentiment ?

- Lorsque *<observation>*, je me sens *<sentiment>*, car mon besoin de est satisfait (ou insatisfait).

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Besoin

└─ Exprimer ses besoins

Exprimer ses besoins

- Troisième composante : exprimer nos besoins

- Quel est le besoin derrière le sentiment ?

- Lorsque *<observation>*, je me sens *<sentiment>*, car mon besoin de est satisfait (ou insatisfait).

Besoin : exemple

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└─ Besoin

└─ Besoin : exemple

Mon besoin que Charles et Léa aient un comportement respectueux pendant la rétrospective est insatisfait.

Mon besoin que Charles et Léa aient un comportement respectueux pendant la rétrospective est insatisfait.

Besoin : critères d'acceptance

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Besoin

└─ Besoin : critères d'acceptance

Éviter le besoin mélangé à une stratégie ("j'ai besoin que tu...")

Éviter le besoin mélangé à une stratégie ("j'ai besoin que tu...")

2017-11-23

└ Besoin

└ Besoin : exemple

Mon besoin ~~que Charles et Léa aient un~~ de comportement respectueux pendant la rétrospective est insatisfait.

Mon besoin ~~que Charles et Léa aient un~~ de comportement respectueux pendant la rétrospective est insatisfait.

Besoin : critères d'acceptance

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Besoin

└─ Besoin : critères d'acceptance

Est-ce que je suis arrivé à un besoin que tout le monde pourrait avoir ?

Est-ce que je suis arrivé à un besoin que tout le monde pourrait avoir ?

Besoin : exemple

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└ Besoin

└ Besoin : exemple

Mon besoin de comportement respectueux pendant la rétrospective d'aller bien est insatisfait.

Mon besoin de comportement respectueux pendant la rétrospective **d'aller bien** est insatisfait.

Est-ce que j'ai une palette variée et précise de besoins ?

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Besoin

└─ Besoin : critères d'acceptance

Est-ce que j'ai une palette variée et précise de besoins ?

Besoin : exemple

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└─ Besoin

└─ Besoin : exemple

Mes besoins ~~d'aller bien~~ de cadre et de respect des règles sont insatisfaits.

Mes besoins ~~d'aller bien~~ **de cadre et de respect des règles** sont insatisfaits.

- Éviter le besoin mélangé à une stratégie ("j'ai besoin que tu...")
- Est-ce que je suis arrivé à un besoin que tout le monde pourrait avoir ?
- Est-ce que j'ai une palette variée et précise de besoins ?

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Besoin

└─ Besoin : à vous de jouer

- Éviter le besoin mélangé à une stratégie ("j'ai besoin que tu...")
- Est-ce que je suis arrivé à un besoin que tout le monde pourrait avoir ?
- Est-ce que j'ai une palette variée et précise de besoins ?

3 minutes avec voivin ou voisine

Les moments où la CNV va changer votre quotidien ?

2 min : Faire réfléchir le public

- lorsque le PO partage ses attentes
- lorsque l'équipe explicite ses besoins techniques
- lorsque l'on aborde les règles de vie en rétro

Les moments où la CNV va changer votre quotidien ?

Les moments où la CNV change notre quotidien :

- lorsque le PO partage ses attentes
- lorsque l'équipe explicite ses besoins techniques
- lorsque l'on aborde les règles de vie en rétro

2 min : Faire réfléchir le public

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Demande

Demande

Demande

- Quatrième composante : exprimer une demande

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Demande

└ Exprimer une demande

Exprimer une demande

- Quatrième composante : exprimer une demande

Exprimer une demande

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Demande

└─ Exprimer une demande

- Quatrième composante : exprimer une demande
- Retour dans l'espace commun avec une invitation à l'action

- Quatrième composante : exprimer une demande
 - Retour dans l'espace commun avec une invitation à l'action
-

- De quoi j'aurais besoin pour être pleinement satisfait ?

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Demande

└─ Exprimer une demande

Exprimer une demande

- Quatrième composante : exprimer une demande
 - Retour dans l'espace commun avec une invitation à l'action
-

- De quoi j'aurais besoin pour être pleinement satisfait ?

- Quatrième composante : exprimer une demande
- Retour dans l'espace commun avec une invitation à l'action

- De quoi j'aurais besoin pour être pleinement satisfait ?

- Lorsque *<observation>* je me sens *<sentiment>* car mon besoin de *<besoin>* est satisfait. J'aimerais que

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Demande

└─ Exprimer une demande

Exprimer une demande

- Quatrième composante : exprimer une demande
- Retour dans l'espace commun avec une invitation à l'action

- De quoi j'aurais besoin pour être pleinement satisfait ?

- Lorsque *<observation>* je me sens *<sentiment>* car mon besoin de *<besoin>* est satisfait. J'aimerais que

Demande : exemple

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└─ Demande

└─ Demande : exemple

Ma demande est que Charles et Léa ne discutent pas.

Ma demande est que Charles et Léa ne discutent pas.

J'exprime ce que je souhaite

2017-11-23

- La Communication NonViolente au service de l'agilité
 - └ Demande
 - └ Demande : critères d'acceptance

J'exprime ce que je souhaite

Demande : exemple

Ma demande est que Charles et Léa ~~ne discutent pas~~ **soient attentifs**.

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Demande

└─ Demande : exemple

Ma demande est que Charles et Léa ~~ne discutent pas~~ soient attentifs.

Ma demande est facilement vérifiable

2017-11-23

- La Communication NonViolente au service de l'agilité
 - └─ Demande
 - └─ Demande : critères d'acceptance

Ma demande est facilement vérifiable

Demande : exemple

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└─Demande

└─Demande : exemple

Ma demande est que Charles et Léa soient attentifs se taisent.

Ma demande est que Charles et Léa soient attentifs se taisent.

Ma demande est précise et en lien avec l'observation

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Demande

└─ Demande : critères d'acceptance

Ma demande est précise et en lien avec l'observation

Demande : exemple

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└─Demande

└─Demande : exemple

Ma demande est que Charles et Léa se taisent **lorsque que** quelqu'un d'autre à la parole pendant les rétrospectives.

Ma demande est que Charles et Léa se taisent **lorsque que** quelqu'un d'autre à la parole pendant les rétrospectives.

Demande : exemple

Ma demande est que Charles et Léa se taisent **lorsque que quelqu'un d'autre à la parole pendant les rétrospectives**.
Et je me demande à moi-même de prendre la parole pour faire part de mon irritation lorsque celle-ci survient dans les rétrospectives.

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Demande

└─ Demande : exemple

Demande : exemple

Ma demande est que Charles et Léa se taisent **lorsque que quelqu'un d'autre à la parole pendant les rétrospectives**.
Et je me demande à moi-même de prendre la parole pour faire part de mon irritation lorsque celle-ci survient dans les rétrospectives.

2017-11-23

Est-ce que je suis prêt à ce qu'on dise "non" à ma demande ?

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─ Demande

└─ Demande : critères d'acceptance

Est-ce que je suis prêt à ce qu'on dise "non" à ma demande ?

Demande : exemple

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└─Demande

└─Demande : exemple

Euh ...

Euh ...

Demande : exemple

Ma demande est que Charles et Léa se taisent lorsque que quelqu'un d'autre à la parole pendant les rétrospectives. Et je me demande à moi-même de prendre la parole pour faire part de mon irritation lorsque celle-ci survient dans les rétrospectives.

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└─Demande

└─Demande : exemple

Demande : exemple

Ma demande est que Charles et Léa se taisent lorsque que quelqu'un d'autre à la parole pendant les rétrospectives. Et je me demande à moi-même de prendre la parole pour faire part de mon irritation lorsque celle-ci survient dans les rétrospectives.

Demande : à vous de jouer

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└─Demande

└─Demande : à vous de jouer

- J'exprime ce que je souhaite
- Ma demande est facilement vérifiable
- Ma demande est précise et en lien avec l'observation
- Est-ce que je suis prêt à ce qu'on dise "non" à ma demande

- J'exprime ce que je souhaite
- Ma demande est facilement vérifiable
- Ma demande est précise et en lien avec l'observation
- Est-ce que je suis prêt à ce qu'on dise "non" à ma demande

3 minutes avec voivin ou voisine

Comment j'exprime à l'autre mon insatisfaction

Lorsque, comme ce matin lors de la rétrospective, Charles et Léa discutent pendant que Nathalie fait son retour d'expérience.

Je me sens irritée et impuissante, car j'ai besoin que les règles de prises de paroles soient respectées.

Charles, Léa, seriez-vous d'accord que nous nous limitions aux échanges de groupe pendant les rétrospectives ?

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Demande

└ Comment j'exprime à l'autre mon insatisfaction

2017-11-23

Comment j'exprime à l'autre mon insatisfaction

Lorsque, comme ce matin lors de la rétrospective, Charles et Léa discutent pendant que Nathalie fait son retour d'expérience.
Je me sens irritée et impuissante, car j'ai besoin que les règles de prises de paroles soient respectées.
Charles, Léa, seriez-vous d'accord que nous nous limitions aux échanges de groupe pendant les rétrospectives ?

Les moments où la CNV va changer votre quotidien ?

2 min : Faire réfléchir le public

CNV : dans l'agilité

La Communication NonViolente au service de l'agilité

2017-11-23

└─ Demande

└─ CNV : dans l'agilité

Les moments où la CNV va changer votre quotidien ?

Les moments où la CNV change notre quotidien :

- modèle de rétro
- responsabiliser chacun vis à vis de l'équipe et des engagements
- communication avec le PO, avec l'équipe
- ...

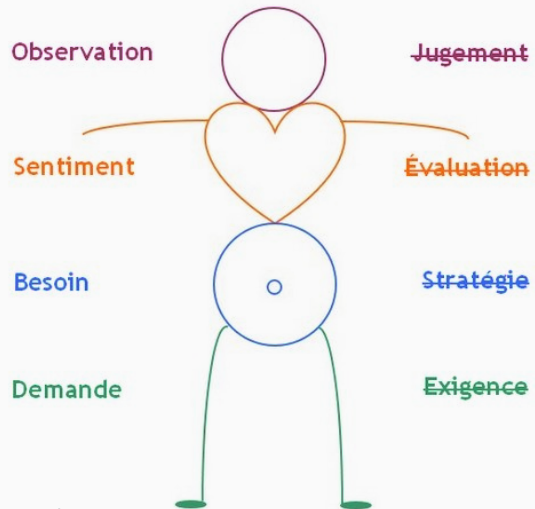
Les moments où la CNV va changer votre quotidien ?

Les moments où la CNV change notre quotidien :

- modèle de rétro
- responsabiliser chacun vis à vis de l'équipe et des engagements
- communication avec le PO, avec l'équipe
- ...

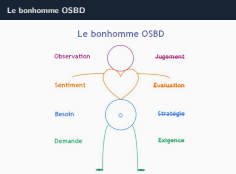
2 min : Faire réfléchir le public

Le bonhomme OSBD



└─ Demande

└─ Le bonhomme OSBD



2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Conclusion

Conclusion

Conclusion

Rétrospective de cette présentation

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Conclusion

└ Rétrospective de cette présentation

Avant de finir cette conférence :

- Qu'avez-vous trouvé ici, avec nous ?

Avant de finir cette conférence :

- Qu'avez-vous trouvé ici, avec nous ?

Qu'en pense votre voisine ou votre voisin ?

Rétrospective de cette présentation

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Conclusion

└ Rétrospective de cette présentation

Avant de finir cette conférence :

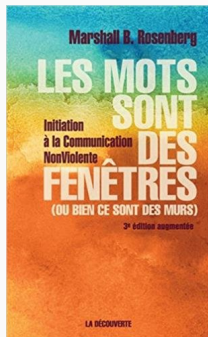
- Qu'avez-vous trouvé ici, avec nous ?
- Quoi de mieux depuis le début de cette conférence ?

Avant de finir cette conférence :

- Qu'avez-vous trouvé ici, avec nous ?
- Quoi de mieux depuis le début de cette conférence ?

Qu'en pense votre voisine ou votre voisin ?

Question ?



http://ajiro.fr/talks/cnv_agile/
<https://youtu.be/bIjRxdN-kL8>

Julie <jquille@azae.net>
Thomas <tclavier@azae.net>

Merci de remplir le perfection game avec des
éléments concrets, actionnables, observables ...



La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Conclusion

└ Question ?

2017-11-23

Question ?



http://ajiro.fr/talks/cnv_agile/
<https://youtu.be/bIjRxdN-kL8>

Julie <jquille@azae.net>
Thomas <tclavier@azae.net>

Merci de remplir le perfection game avec des
éléments concrets, actionnables, observables ...



Choix et souveraineté

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Conclusion

└ Choix et souveraineté

- Remplacer un langage impliquant une absence de choix par un langage qui reconnaît le choix.
- Responsabilisation et liberté

- Remplacer un langage impliquant une absence de choix par un langage qui reconnaît le choix.
- Responsabilisation et liberté

Comment accueillir les sentiments d'autrui

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Conclusion

└ Comment accueillir les sentiments d'autrui

A première vue, cette attitude qui consiste à se considérer comme responsable des sentiments des autres pourrait aisément passer pour de l'affection. Le mécanisme de base de la motivation par la culpabilité consiste à attribuer la responsabilité de ses sentiments aux autres.

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Conclusion

└ Comment accueillir les sentiments d'autrui

2017-11-23

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

A première vue, cette attitude qui consiste à se considérer comme responsable des sentiments des autres pourrait aisément passer pour de l'affection. Le mécanisme de base de la motivation par la culpabilité consiste à attribuer la responsabilité de ses sentiments aux autres.

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique

└ Conclusion

└ Comment accueillir les sentiments d'autrui

A première vue, cette attitude qui consiste à se considérer comme responsable des sentiments des autres pourrait aisément passer pour de l'affection. Le mécanisme de base de la motivation par la culpabilité consiste à attribuer la responsabilité de ses sentiments aux autres.

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique

2017-11-23

Comment accueillir les sentiments d'autrui

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique

Léa : C'est vrai, je ne suis vraiment pas attentive aux autres.

2017-11-23

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Conclusion

└ Comment accueillir les sentiments d'autrui

A première vue, cette attitude qui consiste à se considérer comme responsable des sentiments des autres pourrait aisément passer pour de l'affection. Le mécanisme de base de la motivation par la culpabilité consiste à attribuer la responsabilité de ses sentiments aux autres.

Comment accueillir les sentiments d'autrui

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

• Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique

Léa : C'est vrai, je ne suis vraiment pas attentive aux autres.

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre

Conclusion

Comment accueillir les sentiments d'autrui

A première vue, cette attitude qui consiste à se considérer comme responsable des sentiments des autres pourrait aisément passer pour de l'affection. Le mécanisme de base de la motivation par la culpabilité consiste à attribuer la responsabilité de ses sentiments aux autres.

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre

2017-11-23

Comment accueillir les sentiments d'autrui

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre

Léa : Ce n'est pas vrai je t'écoute, et de toutes façons tu m'accuses toujours.

La Communication NonViolente au service de l'agilité

└ Conclusion

└ Comment accueillir les sentiments d'autrui

A première vue, cette attitude qui consiste à se considérer comme responsable des sentiments des autres pourrait aisément passer pour de l'affection. Le mécanisme de base de la motivation par la culpabilité consiste à attribuer la responsabilité de ses sentiments aux autres.

Comment accueillir les sentiments d'autrui

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre

Léa : Ce n'est pas vrai je t'écoute, et de toutes façons tu m'accuses toujours.

2017-11-23

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre
- Troisième possibilité : porter notre attention sur nos propres sentiments et besoins

2017-11-23

└ Conclusion

└ Comment accueillir les sentiments d'autrui

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre
- Troisième possibilité : porter notre attention sur nos propres sentiments et besoins

A première vue, cette attitude qui consiste à se considérer comme responsable des sentiments des autres pourrait aisément passer pour de l'affection. Le mécanisme de base de la motivation par la culpabilité consiste à attribuer la responsabilité de ses sentiments aux autres.

Comment accueillir les sentiments d'autrui

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre
- Troisième possibilité : porter notre attention sur nos propres sentiments et besoins

Léa : Quand je l'entends dire que je ne l'écoute jamais, je me sens furieuse.

La Communication NonViolente au service de l'agilité

Conclusion

Comment accueillir les sentiments d'autrui

2017-11-23

Comment accueillir les sentiments d'autrui

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre
- Troisième possibilité : porter notre attention sur nos propres sentiments et besoins

Léa : Quand je l'entends dire que je ne l'écoute jamais, je me sens furieuse.

A première vue, cette attitude qui consiste à se considérer comme responsable des sentiments des autres pourrait aisément passer pour de l'affection. Le mécanisme de base de la motivation par la culpabilité consiste à attribuer la responsabilité de ses sentiments aux autres.

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre
- Troisième possibilité : porter notre attention sur nos propres sentiments et besoins
- Quatrième possibilité : diriger notre attention sur les sentiments et les besoins de l'autre

Conclusion

Comment accueillir les sentiments d'autrui

A première vue, cette attitude qui consiste à se considérer comme responsable des sentiments des autres pourrait aisément passer pour de l'affection. Le mécanisme de base de la motivation par la culpabilité consiste à attribuer la responsabilité de ses sentiments aux autres.

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre
- Troisième possibilité : porter notre attention sur nos propres sentiments et besoins
- Quatrième possibilité : diriger notre attention sur les sentiments et les besoins de l'autre

2017-11-23

Comment accueillir les sentiments d'autrui

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre
- Troisième possibilité : porter notre attention sur nos propres sentiments et besoins
- Quatrième possibilité : diriger notre attention sur les sentiments et les besoins de l'autre

Léa : Il a sans doute besoin d'être entendu dans la difficulté qu'il traverse.

La Communication NonViolente au service de l'agilité

Conclusion

Comment accueillir les sentiments d'autrui

A première vue, cette attitude qui consiste à se considérer comme responsable des sentiments des autres pourrait aisément passer pour de l'affection. Le mécanisme de base de la motivation par la culpabilité consiste à attribuer la responsabilité de ses sentiments aux autres.

Comment accueillir les sentiments d'autrui

Léo : Tu ne m'écoutes jamais.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre
- Troisième possibilité : porter notre attention sur nos propres sentiments et besoins
- Quatrième possibilité : diriger notre attention sur les sentiments et les besoins de l'autre

Léa : Il a sans doute besoin d'être entendu dans la difficulté qu'il traverse.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre
- Troisième possibilité : porter notre attention sur nos propres sentiments et besoins
- Quatrième possibilité : diriger notre attention sur les sentiments et les besoins de l'autre

└ Conclusion

└ Comment accueillir les sentiments d'autrui

A première vue, cette attitude qui consiste à se considérer comme responsable des sentiments des autres pourrait aisément passer pour de l'affection. Le mécanisme de base de la motivation par la culpabilité consiste à attribuer la responsabilité de ses sentiments aux autres.

- Première possibilité : nous sentir fautif en y entendant un reproche ou une critique
- Deuxième possibilité : rejeter la faute sur l'autre
- Troisième possibilité : porter notre attention sur nos propres sentiments et besoins
- Quatrième possibilité : diriger notre attention sur les sentiments et les besoins de l'autre

2017-11-23