



« Les mots pour le dire » # 1 & 2

Formation de communication consciente et NonViolente

Démarche

Nous avons toutes et tous appris à parler avec des jugements, des reproches, des injonctions. Ces automatismes nous empêchent d'être à l'écoute de nos besoins fondamentaux. Lorsque nous nous jugeons nous-mêmes ou jugeons les autres, nous nous coupons de notre humanité.

Dans mes pratiques, je m'inspire de la Communication NonViolente (CNV) de Marshall Rosenberg. J'y ai découvert un formidable processus de pacification et de transformation personnelle et collective.

Marshall Rosenberg nous invite à « reconsidérer la façon dont nous nous exprimons et dont nous entendons l'autre » pour co-construire un monde plus en paix.

Ce chemin vers soi permet d'accéder à un espace intérieur, à partir duquel nos pensées et nos actions prennent vie. Reconnaître ces élans de vie, nos émotions et nos besoins, nous permet de retrouver un espace de liberté pour faire des choix justes pour nous et dans nos relations.

Mon aspiration profonde est de contribuer à ce que chacun.e prenne soin de sa relation à soi-mêmes et aux autres, pour incarner le changement que nous souhaitons dans le monde !

Objectif Général

Cette formation à la Communication consciente et NonViolente a vocation à faire découvrir comment :

- mieux se connaître soi-même,
- mieux comprendre l'autre,
- et savoir instaurer un climat propice au dialogue !

Méthodes

Mouvements corporels, mises en situations issues des expériences personnelles, jeux. Analyse des pratiques et des ressentis, exercices en solo et à plusieurs permettent d'apprendre en faisant et en s'appuyant sur la dynamique collective.

Programme par demi-journée

Découvrir et pratiquer les différentes étapes de la communication NonViolente et comprendre les différenciations clefs # 1

CHEMINS VIVANTS - Sarah Mangolini - 06 20 33 11 84 - contact@cheminsvivants.net

Activité sous contrat CAPE - au terme du 09 octobre 2022

SCIC INTERSTICES SUD AQUITAINE - Espace technologique Jean Bertin - Avenue du 1er mai - 40220 TARNOS
Code APE : 82 99 Z - Numéro de SIRET : 448 220 830 00039 - N° TVA Intracommunautaire : FR 02448220830

*La puissance de l'Intention en CNV
Distinguer l'observation des interprétations
Savoir accueillir nos jugements
Distinguer les sentiments des jugements masqués*

Découvrir et pratiquer les différentes étapes de la communication NonViolente et comprendre les différenciations clefs #2

*Appréhender le rôle des besoins
Distinguer des demandes des exigences
Savoir formuler une demande entendable*

Intégrer le processus par la pratique

*Distinguer les besoins des stratégies
Développer son vocabulaire émotionnel et des besoins
Savoir s'écouter et s'exprimer à partir d'un espace intérieur de paix*

L'écoute empathique

*Comprendre les différentes formes d'écoute
Expérimenter l'écoute empathique de soi, d'autrui
S'exprimer et recevoir avoir gratitude
Evaluation*

Modalités

*2 journées, soit 14 heures - premier semestre 2022
A partir de 100 € /jour/participant - Me contacter pour un devis précis*

CHEMINS VIVANTS - Sarah Mangolini - 06 20 33 11 84 - contact@cheminsvivants.net

Activité sous contrat CAPE - au terme du 09 octobre 2022

*SCIC INTERSTICES SUD AQUITAINE - Espace technologique Jean Bertin - Avenue du 1er mai - 40220 TARNOS
Code APE : 82 99 Z - Numéro de SIRET : 448 220 830 00039 - N° TVA Intracommunautaire : FR 02448220830*