



La CNV – Communication Non Violente

4 jours de formation (2 fois 2 jours)

Animation : Michelle DAUMAS

A QUOI PEUT NOUS SERVIR LA CNV ?

La CNV nous aide à rechercher la satisfaction de nos besoins (ou en tout cas à les reconnaître) et à en faire autant pour ceux d'autrui. Elle nous sert à :

- être en accord avec nous-mêmes,
- développer une clarté par rapport à ce que nous vivons, à ce que nous voulons et à ce que nous disons,
- diminuer les stress de notre vie quotidienne,
- nous ressourcer par rapport à des situations difficiles,
- créer davantage d'harmonie et de sécurité dans nos relations avec les autres,
- désamorcer et transformer l'agressivité et la colère,
- gérer les conflits en recherchant la satisfaction de toutes les parties en cause,
- mieux écouter et comprendre l'autre,
- prendre position avec précision et authenticité,
- apprendre à dire « non » et à entendre un « non »,
- sortir du silence.

QUE CHERCHONS-NOUS À ACQUÉRIR ?

La capacité de :

- énoncer des observations rigoureuses, que nous distinguons et séparons de nos jugements et de nos évaluations,
- différencier nos sentiments de nos interprétations et de nos jugements,
- découvrir et exprimer nos besoins profonds (aspirations, motivations...),
- présenter nos demandes de façon positive, concrète et réalisable.

A QUI S'ADRESSE-T-ELLE ?

A toute personne, de tout âge, désireuse d'améliorer sa relation avec elle-même et avec les autres.

Elle est applicable dans différents contextes : personnels, professionnels ou politiques.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques tirés de l'enseignement de Marshall Rosenberg et exercices pratiques permettant l'intégration de la CNV.