



# INITIATION À LA C.N.V. Communication NonViolente

Modules 1 & 2

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### PROGRAMME

#### **MODULE 1 *découvrir les bases et l'intention du processus de la Communication Nonviolente* : 2 et 3 avril 2020**

Le module 1 est l'occasion de découvrir les bases et l'intention du processus de la Communication NonViolente.

Venez découvrir et expérimenter la notion fondamentale de besoin humain et les mécanismes de fonctionnement de l'être humain qui vous permettront de mieux vous comprendre, de prendre du recul et d'identifier ce qui favorise ou entrave les relations.

Contenu de référence :

- Découvrir l'intention du processus
- Repérer nos habitudes de langage qui entravent la relation
- Présentation du processus : observation, sentiment, besoin, demande
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- Les 4 manières de recevoir un message

#### **MODULE 2 *ouverture au dialogue* : 4 et 5 avril 2020**

Avec le module 2, nous développons notre capacité à clarifier ce qui se passe pour nous (empathie vers soi), et nous découvrons l'univers de l'écoute de l'autre et la spécificité de l'empathie telle que nous la propose Marshall Rosenberg avec le processus CNV.

À travers de multiples exercices d'écoute et diverses mises en situation, nous pourrons nous familiariser avec cette pratique de l'empathie sur la base de laquelle nous verrons comment aborder le dialogue avec l'autre.

Contenu de référence :

- L'auto-empathie
- L'écoute empathique de ce qui se passe pour l'autre
- Établir un lien avec l'autre en formulant une demande
- S'entraîner à voir et exprimer ce qui va bien et un remerciement

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

L'animation privilégie la participation active des personnes présentes et les interactions au sein du groupe par :

- des expérimentations à partir des situations des participants,
- des partages d'expériences,
- des mises en lien avec l'application concrète de la CNV au quotidien,
- des exercices en mouvement qui favorisent l'intégration,
- des jeux et des mises en situations à deux, trois ou quatre personnes,
- des jeux de rôles à partir des cas concrets des participants,
- de la pratique sur « pistes de danse » selon une méthode pédagogique originale créée pour la CNV.

Des explications sont données au fur et à mesure de l'atelier et un document écrit est fourni aux participants.

## OBJECTIFS

Transmettre les bases de cet art du dialogue et de vivre la relation qu'est la Communication NonViolente, afin de voir et comprendre ce qui, dans notre manière habituelle de communiquer génère fermeture et conflit plutôt qu'ouverture et coopération et voir qu'un autre modèle est possible :

- un modèle basé sur l'écoute de soi, de l'autre, sur l'expression de ce qui est important pour soi et pour l'autre en termes d'émotions et de besoins,
- un modèle qui prend en compte chaque partie pour rechercher la satisfaction de chacune,
- un modèle qui renforce la cohésion, fait évoluer les postures et fonctionnements vers plus de concertation bienveillante.

Pour :

- prendre soin de l'autre ET de soi dans la relation
- accueillir les comportements difficiles sans se « blinder »
- favoriser un climat de confiance et de coopération.

*Attention, le module 2 n'est accessible qu'aux personnes ayant déjà suivi un module 1.*

Contact :

Eléonore Détaint 06 28 53 30 17 - [eleonore@maisonarriu.com](mailto:eleonore@maisonarriu.com)

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

**ANIMATEURS** : Yann de FAREINS

Formateur certifié par le CNVC et formé à l'accompagnement individuel CNV.

Tél : 06 04 14 48 76 - Email : yanndefareins@wanadoo.fr - <https://ameliorerlesrelations.com>

Yann sera assisté de Xavier JURQUET, inscrit sur le parcours de certification de l'ACNV - France.

Tél : 06 01 76 42 22 - Email : xavier.jurquet@gmail.com

**HORAIRES** : 1er jour : 9h30 à 17h - Autres jours : 9h à 18h - Dernier jour : 9h à 17h

1h30 de pause déjeuner. Prévoir d'arriver 15min avant le matin.

**TARIFS** : 210€ pour module 1 ou 2 / 420€ pour les 4 jours.

Contactez Eléonore si vous rencontrez des difficultés financières qui seraient un frein à votre participation. Groupe limité à 18 personnes.

**LIEU** : Maison ARRIÙ 170 rue Henri II 40500 Montaut

**REPAS** : une participation de 10€/personne/jour sera demandée, incluant boissons fraîches et chaudes tout au long de la journée, collation et repas du midi. Si régime particulier, nous nous adaptons, merci de nous prévenir.

**HÉBERGEMENT** : n'hésitez pas à nous consulter si vous avez besoin d'aide pour trouver un logement pendant la durée de la formation.

Fiche d'inscription à renvoyer à Eléonore Détaint 170 rue Henri II 40500 Montaut ou par email [eleonore@maisonarriu.com](mailto:eleonore@maisonarriu.com)

NOM :

PRÉNOM :

PROFESSION :

ADRESSE / CP VILLE :

TÉLÉPHONE :

EMAIL :

- Je m'inscris au module 1 (210€)
- Je m'inscris au module 2 (210€)
- Je m'inscris aux modules 1 et 2 (420€)

Pour valider votre inscription, joindre un chèque de 100€ d'arrhes, ou 50€ pour un seul module. Ce chèque à l'ordre de « NOIR d'IVOIRE » sera encaissé après le module suivi.

Fait à

Signature

Le