



Stage en Communication NonViolente à Nantes

Un art de vivre avec soi-même & avec les autres

co-animé par

Laure Galvez - Formatrice certifiée CNVC

Maylis Boyé - formatrices en cours de certification CNVC :)

Dates Stages sur Nantes :

Module 1 : 30 avril & 1^{er} Mai 2017

Module 2 : 13 & 14 Mai 2017

Module 3 : 10 & 11 juin 2017

Public : toutes personnes souhaitant bonifier sa manière d'écouter et de s'exprimer dans ses relations au travail ou à la maison

Objectifs : Etre soi dans la communication ; « Ni paillason, ni hérisson »

- Mieux vivre mes relations avec mes enfants, mon conjoint, mes amis, mes collègues de travail
- Repérer les pièges du langage, se parler avec clarté et s'écouter vraiment
- Désamorcer et transformer la colère et la peur, les miennes et celles des autres
- Apprendre à dire « non » et à entendre un « non » avec bienveillance
- Gérer les conflits en recherchant la satisfaction de toutes les parties en cause
- Partager des valeurs stimulantes et motivantes sans les imposer ...

☺ Ralentir et apprendre dans une ambiance conviviale, joyeuse et détendue ;)

Prérequis : Pas de prérequis pour 1er stage puis module 1, pour faire module 2, et module 2 pour faire le module 3

Tarif Particulier : 220 € pour 2 j **Tarif Professionnel (entreprises, collectivités territoriales, ...)** : 850 € pour 2 j

Tarif professionnel (professions libérales, associations locales, TPE, ...) : 2 jours 350 €

Horaire : 9h30 – 17h30

Formulaire d'inscription : <https://goo.gl/forms/LaVDQNbOAbA6HsHO2>

Contact pour l'inscription : Maylis Boyé maylisboye@gmail.com ou Laure Galvez : laure.galvez@espritalliance.com

Lieu : Shem's - 108 rue de la Basse Ile 44400 Rezé – Trentemoult site : <http://www.shems-nantes.com>

Programme

Module 1 – Les bases de la CNV : introduction

Se relier à l'intention de la CNV

- Identifier ce qui nous coupe du dialogue, et ce qui nous ouvre au dialogue
- Présentation du processus de la CNV
- Clarifier ce qui se passe en nous / Auto-empathie
- Les 4 manières de recevoir un message difficile à entendre
- Exprimer une appréciation, un remerciement

*« Nous avons tous les mêmes besoins fondamentaux »
M.Rosenberg*

Module 2 – Les bases de la CNV : L'ouverture au dialogue

Auto-empathie

- Ecoute empathique de ce qui se passe en l'autre
- Etablir un lien avec l'autre en formulant une demande
- La danse du dialogue

*« Apprenez à écouter, ou alors votre langue vous rendra sourd »
David Baird*

Module 3 – Les bases de la CNV – la pratique du dialogue

Approfondir l'auto-empathie et l'empathie

- Pratique du dialogue avec l'attention portée au rythme
- Apprendre à partir de nos blocages
- Entendre et exprimer un "Non"

*« Chaque homme doit inventer son chemin »
J.P. Sartre*

Communication NonViolente

« La violence est l'expression tragique des besoins non reconnus, ou non satisfaits »

Marshall.B.Rosenberg