

STAGE

INTRODUCTION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Cultivons l'intelligence de la relation

Et si on apprenait à mieux se parler pour mieux se comprendre ? Dans nos vies souvent bien remplies, il n'est pas toujours simple d'exprimer ce qu'on ressent, de poser ses limites ou d'écouter vraiment l'autre. La CNV, c'est un outil simple et puissant pour retrouver du lien, de la clarté et de la paix dans nos relations. Pendant deux jours, on prend le temps d'explorer comment dire les choses avec cœur, sans blesser, et comment accueillir l'autre sans se perdre soi.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

-  Identifier les obstacles et réflexes dans notre manière de communiquer
-  Mieux comprendre ses émotions et ses besoins
-  Oser dire ce que l'on pense sans blesser
-  Prendre du recul face aux situations difficiles
-  Développer une écoute authentique et bienveillante
-  S'affirmer avec bienveillance et authenticité

MODALITÉS

- Durée : 14 heures (2 jours) en présentiel
- Prérequis : Toute personne souhaitant améliorer sa communication relationnelle

Un stage d'**introduction à la Communication Non Violente**, pour comprendre ce qui se vit dans nos relations. Car si nous avons les qualités relationnelles par nature pour vivre des relations harmonieuses, il nous manque parfois le mode d'emploi pour les préserver.

La Communication NonViolente (CNV) est un modèle de communication concret, simple et efficace qui permet d'**être clair, cohérent et congruent dans la communication**, tout en étant **ouvert** et dans la **compréhension de l'autre**.

La CNV a été mise en lumière par **Marshall B. Rosenberg**, docteur en psychologie, élève et collaborateur de Carl Rogers, rédacteur de nombreux livres dont «Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs». Elle est enseignée et appliquée dans de nombreuses institutions : entreprises, administrations, hôpitaux, structures sociales et éducatives et utilisée au quotidien avec son entourage (famille, amis, collègues, patients..)

Ce stage est une invitation à reconsidérer notre façon de nous **exprimer**, d'**écouter** et d'**entrer en relation**. Nos relations peuvent être source de développement, de satisfaction et de joie. Aussi, elles peuvent amener des déceptions ou de la souffrance, sans en avoir l'intention.

Durant le stage, nous verrons des repères pour **maintenir le dialogue ouvert**, de mettre en commun nos ressources, nos différences et découvrir que les **solutions aux conflits émergent** de la **qualité du dialogue** et de la **sincérité de l'intention** de maintenir la relation. Elle permet à chacun de se positionner, de se définir et de se respecter dans les différentes relations au cours de notre vie.

A travers un travail sur la manière d'observer, de percevoir et de s'exprimer, l'utilisation du modèle **permet et maintient un dialogue respectueux**.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation **ludique** et expérientielle pour amorcer des changements et faciliter l'intégration.
- Atelier pratique et cas concrets issus de leur quotidien pour une meilleure assimilation des apprentissages.
- Espace d'**apprentissage collectif et d'expression** pour tous les participants.
- Instaurer une **dynamique positive** où chacun se sent impliqué, valorisé.



PRÉSENTATION



hello@christinecarro.com

06 29 53 60 65

Christine Carro est passionnée par l'Humain et par les facultés de la personne à trouver en elle, les ressources pour évoluer.

Formatrice, elle accompagne les personnes, les équipes à mieux être à l'écoute de leur écologie pour une meilleure relation à soi, aux autres et à leur environnement. Son approche centrée sur la connaissance de soi, vise à révéler les potentiels, à améliorer la communication interpersonnelle et les relations humaines.

Depuis plus de 10 ans, son expérience dans le milieu social, l'a amenée à adapter son approche aux plus près des personnes et place la relation au coeur de l'accompagnement.