Formation Communication NonViolente - Particuliers

Les deux jours d'initiation à la Communication Non Violente sont l'occasion de découvrir les bases et l'intention du processus de la Communication Non Violente. Nous développons notre capacité à clarifier ce qui se passe pour nous (c'est-à-dire à être en « auto-empathie ») et à exprimer des feedbacks à l'autre. En développant notre capacité à alterner entre l'expression authentique de ce qui se passe en nous et l'écoute empathique de ce que vit l'autre, nous commençons à acquérir une dextérité à vivre un dialogue respectueux de soi et de l'autre avec plus de fluidité. En outre, la possibilité d'explorer des situations difficiles ou bloquantes, de poser ses limites en exprimant un « non », permettra de faire un pas de plus dans notre pratique.
Grâce à une pédagogie alternant échanges en grand groupe et expérimentation en petits groupes, il permet le co-apprentissage grâce aux partages d'expérience et aux mises en situation sur la base d'exemples apportés par les participants.

Formateur·rice(s) :

- Sarah Bouhafs

Objectifs visés

- Identifier les 4 étapes du processus CNV : observations, sentiments, besoins, demande
- Différencier un sentiment et une évaluation masquée
- Différencier un besoin et une stratégie
- Différencier une demande et une exigence
- Appliquer le processus de CNV pour maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord
- Différencier une observation et une interprétation
- Différencier une demande et une exigence
- Faire et recevoir un feed back selon le processus CNV
- Pratiquer l'écoute empathique silencieuse
- Pratiquer la reformulation sous forme de sentiments et de besoins
- Pratiquer l'auto-empathie au service de la relation

Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Processus Communication Non Violente
- Utiliser le feed back au service de la performance individuelle et collective

Journée 2

- Expérimenter le processus pour clarifier ce qui se passe en vous
- Appliquer le processus de CNV pour maintenir le dialogue avec autrui en situation de désaccord

Informations complémentaires

Durée : 12 heures de formation sur 2 jours

Pré-requis :

Public concerné : Toute personne souhaitant se former à la Communication Non Violente en vue de mettre en pratique les enseignements appris dans la sphère personnelle et professionnelle. Tout parent souhaitant ajouter des outils à sa palette de pédagogie alternative. Toute personne ou professionnel souhaitant acquérir des compétences dans le domaine de la communication et des relations interpersonnelles.