# L'auto empathie, vers une présence responsable

# Qu’est ce que la Communication NonViolente ?

La Communication NonViolente (CNV) est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d’être clair, cohérent et congruent dans la communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l’autre. Cette approche favorise la coopération et la résolution de conflits.

La CNV est une approche qui enrichit et potentialise les autres démarches professionnelles de management et de communication. Elle est enseignée et appliquée dans de nombreuses institutions : entreprises, administrations, hôpitaux, structures sociales et éducatives.

Elle a été mise au point 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 des murs ».

**Formateur·rice(s) :**

- Stephan Crestani

## Objectifs visés

- L’auto-empathie et ses applications pratiques en CNV
- Ecoute de ses limites et blocages
- - nommer une observation, - accueillir une pensée, - nommer ses sentiments et besoins, - formuler une demande
- Présentation de ses parts en en étant différencié
- Les qualités du soi Les spécificités de nos parts
- Entrainement à l’auto-empathie

## Méthode d'évaluation

## Déroulé pédagogique

### Journée 1

- □ Clarifier l’intention de l’auto-empathie
- Exercices d’accueil des différentes parts de soi dans des contextes de relations tendues

### Journée 2

- □ Nommer ce qui se passe en soi dans l’instant
- □ Repérer le stimulus ou élément déclencheur

### Journée 3

- □ Ecouter les différentes parts de soi et leurs besoins
- □ Se désidentifier de ses parts et trouver les moyens d’en prendre soin

## Informations complémentaires

**Durée :** 21 heures de formation sur 3 jours

**Pré-requis :**

- Pour s'inscrire à cette formation, il est demandé au stagiaire d'avoir suivi au moins 6 jours d’introduction à la Communication NonViolente avec un formateur certifié par le CNVC®.

**Public concerné :** Ce cursus s’adresse à toute personne salariée ou exerçant une activité bénévole qui souhaite : - développer l’écoute d’elle-même (de ses sentiments et besoins notamment), mettre de la clarté sur ce qui est important pour elle et développer sa capacité à faire des demandes. se préparer à aborder tous types de situations, dialogues en étant plus calme et sereine.

**Tarif** 652,94 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI)