



**FORMATION**

**maj : janv2015**

**« Améliorer la communication pour augmenter sa capacité relationnelle »**

**CONSTAT** : Notre communication est souvent source de difficultés et de conflits. En nous menant à **la découverte de nos sentiments et des besoins** qui nous animent, la *Communication NonViolente* (ou *CNV*) nous invite à prendre responsabilité pour ce que nous vivons tout en trouvant l'équilibre entre une **expression claire et intègre de nous-même** et une **écoute attentive et bienveillante** de ce que vit l'autre. La qualité de relation créée transforme les situations où le conflit est dans l'air et facilite l'émergence de la bienveillance. Les personnes en présence ont dès lors les moyens de s'engager dans un dialogue créatif en vue de dégager leurs solutions consensuelles, tout en tenant compte de leurs besoins et aspirations respectifs.

**PUBLICS** :

Bénévoles et professionnels de l'accompagnement des endeuillés qui souhaitent enrichir leur pratique avec les apports de la *Communication Non Violente*. Tout professionnel en situation d'interaction qui souhaite développer un climat de travail respectueux des individus et constructif.

**OBJECTIFS** :

Ce stage vise à sensibiliser les participants à ce mode de communication de manière à **pouvoir progressivement le mettre en pratique** dans son environnement et déceler comment l'on se prend dans certains pièges et percevoir clairement ce que nous pouvons modifier dans notre attitude, notre expression, notre écoute. Trouver la voie d'échanges profonds, dynamiques et créatifs – si tel est ce que nous souhaitons, découvrir petit à petit notre pouvoir personnel et devenir plus vivants, **acquérir un instrument de médiation** et de résolution de conflits extrêmement efficace, contribuer à promouvoir un dialogue ouvert, une compréhension mutuelle et **davantage d'harmonie en nous et autour de nous**.

**CONTENU** :

Ainsi, les participants découvriront :

- l'observation d'un événement sans émettre de jugement sur celui-ci ni l'évaluer,
- la différence entre pensées et sentiments, l'expression des besoins et des désirs,
- la pratique d'une qualité d'écoute qui permette d'entendre les vœux d'autrui et leurs besoins sans les juger, la pratique de l'auto-empathie,
- la différence entre demander et exiger,
- la formulation des demandes dans un langage d'action positif et réalisable,
- l'expression et l'accueil du "non" en *CNV*,
- l'expression de la gratitude en *CNV*.

**DUREE et LIEU** : 2 jours + 1 de 9 h 30 à 16 h 30 à Vivre son deuil Nord Pas de Calais 5 avenue Oscar Lambret 59037 Lille

**FORMATRICE** : Vinciane MARLIERE Psychologue / coach professionnel / formatrice en *CNV* selon l'approche Marshall ROSENBERG au Québec, Belgique, France et Suisse / accompagne les personnes individuellement et en groupes depuis 20 ans.