

Stage en Communication NonViolente

Module 3

Plonger dans cet Art du Dialogue avec Soi et l'Autre

29 Février et 1er Mars 2020 dans le Lot et Garonne à Nérac (47600)

animé par Oriane Boyer, formatrice certifiée par le centre pour la CNV
Rose-Marie de Falco, formatrice

+ une large équipe d'assistant-e-s motivé-e-s

La Communication Non Violente (CNV) est une manière de penser et de communiquer soutenant l'établissement d'un lien profond et honnête avec les personnes qui nous entourent.

Au lieu d'essayer de changer les autres en utilisant punition, culpabilité, honte et récompense - engendrant de la violence pour tout le monde - nous allons apprendre à parler avec notre cœur d'une manière qui favorise le lien, l'harmonie, la paix, l'amour et la coopération. En nous exprimant d'une manière authentique et ouverte et en recevant l'autre avec empathie, nous pouvons :

- être honnête tout en gardant le lien
- prendre soin de nos besoins en respectant ceux des autres
- entendre ce que les gens essaient vraiment de nous dire
- prendre plaisir à écouter les jugements qui nous sont adressés
- sortir de la culpabilité
- vivre dans la douceur les sentiments «désagréables»
- nous accepter tels que nous sommes pas à pas.



image by [Chiara Bautista](#)

Au programme

Module 3

- Approfondissement écoute empathique - Les 3 couches de l'empathie - Rendre l'empathie plus fluide et plus courante.
- Pratique de la connexion à soi et pouvoir revenir à cet ancrage, lors de dialogues difficiles.
- Connecter à travers les conflits. La différence clef Besoin/Stratégie. Expérimenter le dialogue. Plutôt que d'éviter les conflits, nous apprendrons à nous en servir pour créer plus de confiance et de profondeur dans nos relations.
- Différence entre compliments et expression de la gratitude. Découvrir le "danger" des jugements positifs et apprendre à les traduire. Et enfin, l'importance de la gratitude et de l'appréciation!

La théorie aura sa place pour soutenir et clarifier l'apprentissage. La pratique quand à elle sera au cœur du sujet. De nombreux exercices seront proposés et chaque situation de nos vies ou même de ce que nous traversons au sein du groupe sera accueillie comme opportunité d'apprendre dans le feu du vivant.



Témoignages

"Je trouve l'enseignement d'Oriane organique et vivant, elle accueille les situations réelles sur le moment que chacun-chacune de nous vit en lien avec notre vie personnelle ou avec ce qui se joue sur l'instant même, j'adore cette façon d'apprendre." - *Laetitia, Module 1 Toulouse 2019*

"Un week-end étonnant aussi bien en apprentissage qu'en intensité. J'ai reçu l'expérience d'un accueil profond dans un conflit que je vivais depuis des années et que je portais en moi avec beaucoup de douleur...Un énorme soulagement."
- *Marise, Stage Amsterdam 2018*

À propos d'Oriane

Passionnée par cet "art de vivre" qu'elle rencontre à l'âge de 22 ans, Oriane se forme auprès de nombreux formateurs internationaux dont Marshall Rosenberg.

Elle transmet la CNV sous diverses formes (ateliers, stages, accompagnement individuel-le, accompagnement en médiation pour couple, famille, équipes, associations...) depuis 10 ans maintenant en France et à l'étranger. Certifiée par le centre pour la CNV, elle vit entre Toulouse et Amsterdam ou elle transmet à plein temps.



"Bien plus qu'un outil de communication, c'est un véritable chemin de vie que j'ai rencontré avec la CNV qui m'amène toujours un peu plus proche de moi et de l'autre. Je me sens honorée de transmettre cet art de vivre, c'est pour moi le meilleur moyen pour continuer à apprendre".

À propos de Rose-Marie

Formée par l'école des médiateurs et immergée dans la CNV depuis des années.



"J'ai à cœur d'être auprès de chacun, dans l'élan de faire confiance dans un processus qui repose autant sur un savoir faire que sur un savoir être, au service de la relation, au service du dialogue, pour une communication bienveillante. Dans l'élan également d'aller au delà d'une technique, pour des relations plus authentiques, afin que chacun puisse écouter son cœur et se relier à ce qui est vivant en lui."

Quand ?

29 Février et 1er de Mars 2020, de 10h à 18h30.

Où ?

Galerie des Tanneries, rue du Prieuré à Nérac (47600).

Combien ?

Tarifs dégressifs avec possibilité de choix (en conscience):
Entre €190 et €380.

Miam-Miam ?

"Auberge espagnole" pour tous les repas.

Questions? Réservations ?

Rose-Marie de Falco: 06 62 33 29 96

rmdf47@orange.fr

l'Art du dialOgue

avec Soi et l'Autre

