

Stage en Communication NonViolente

Module 1

Plonger dans l'Expression Authentique et l'Écoute Empathique

Le 28 et 29 Mars 2020, à 45 min de Toulouse (31530).

animé par Oriane Boyer, formatrice certifiée par le centre pour la CNV
+ 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 de [Chiara Bautista](#)

Au programme

Module 1

- La source des conflits et des malentendus.
- Aller vers un langage des besoins humains universels.
- Différencier nos observations / nos évaluations pour avoir plus de chances d'être entendu-e.
- Univers de nos sentiments et la confusion douloureuse qu'il peut y avoir sur leur cause.
- Empathie - l'Art de l'écoute profonde et la magie qu'elle peut amener / Clarifier les obstacles à cette écoute.
- Empathie (suite) Écouter ce que les gens essaient vraiment de dire derrière un message qui nous est difficile (jugement etc.)

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.”

- *Marije, 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, 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”.

Quand ?

Le 28 et 29 Mars 2020.

Où ?

École Arc-en-Ciel, 1544 Route de Menville 31530 St Paul/Save.

Combien ?

Entre €190 et €380 au choix selon l’élan et la possibilité.

Miam-Miam ?

“Auberge espagnole” pour les repas du midi.

Questions, réservations ?

Sandrine Paunet

sandrine.paunet@gmail.com / 07 81 03 10 27

l'Art du dialOgue
avec Soi et l'Autre