

Stage en Communication NonViolente

Module 1 et 2

Plonger dans l'Expression Authentique et l'Écoute Empathique

20 au 23 Juin 2020 dans le Lot et Garonne (47)

animé par Oriane Boyer, formatrice certifiée par le centre pour la CNV
Rose-Marie de Falco, formatrice en cours de certification.
+ 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.

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.)

Module 2

- Approfondissement écoute empathique - Les 3 couches de l'empathie - Rendre l'empathie plus fluide et plus courante.
- Clarifier la différence cruciale entre demande et exigence pour soutenir l'écologie de la relation.
- Apprendre à recevoir un "NON" sans vivre l'histoire du rejet - Percevoir un "NON" comme une porte d'entrée pour un dialogue profond.
- Principes pour formuler des demandes puissantes qui font avancer les choses. Osez demander la lune!
- 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!



Image de [Chiara Bautista](#)

Témoignages

"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*

"Co-animer un tel stage n'est pas simple, et pourtant la complémentarité de Rose-Marie et Oriane est un vrai atout et m'a permis en tant qu'apprenante de voir différentes facettes de la CNV. Elles transmettent avec passion et de façon ouverte, dynamique et authentique, ce que j'ai beaucoup apprécié. En leur présence j'ai bien rigolé, j'ai pleuré aussi, et toujours je me suis sentie en sécurité, et bien accompagnée sur mon chemin de l'apprentissage dans ce processus si puissant pour les relations humaines."

- *Sarah, Modules 1 et 2 Nérac 2019*

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.*"

À propos de Rose-Marie



"*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 ?

Modules 1 et 2 à la suite: 20 au 23 Juin 2020

Où ?

253 Chemin de Pargade
47600 Montagnac sur Auvignon

Combien ?

Nous souhaitons que les personnes s'inscrivent sur les 4 jours pour la cohésion de groupe et la profondeur de l'expérience (Les personnes ayant fait déjà fait le module 1 avec Oriane peuvent s'inscrire! Contactez-nous!)

Tarifs dégressifs avec possibilité de choix (en conscience):

Entre €200 et €400 pour 1 Module / €370 et €740 pour 2.

Miam-Miam ?

"Auberge espagnole" pour les repas du midi.

Questions, réservations ?

Rose-Marie DE FALCO: rmdf47@orange.fr / 0662332996

l'Art du dialOgue
avec Soi et l'Autre

