

Stage en Communication NonViolente

Module 1, 2 et 3

Plonger dans l'Expression Authentique et l'Écoute Empathique

Modules 1 et 2 à la suite: 11 au 14 Juillet / Module 3: 12 et 13 Septembre 2020
à coté de Pau (64)

animé par Oriane Boyer, formatrice certifiée par le centre pour la CNV
+ une large équipe d'assistant-e-s motivé-e-s

La Communication NonViolente (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!



Module 3

- S'écouter soi-même (auto-empathie)- Revenir à cet ancrage à tout moment et lors de dialogues difficiles.
- Plutôt que d'éviter les conflits nous apprendrons à danser avec, pour plus de confiance et de profondeur dans nos relations.
- Différence entre Compliments/Expression de la gratitude.
- L'importance de la pratique 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.

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".

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*

"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 que se joue sur l'instant même, j'adore cette façon d'apprendre."

- *Laetitia, Module 1 Toulouse 2019*

Quand ?

Modules 1 et 2 à la suite: 11 au 14 Juillet / Module 3: 12 et 13 Septembre 2020

Où ?

Centre Social Alexis Peyret
2 Rue Aristide Finco, 64121 Serres-Castet

Combien ?

**Nous préférons que les personnes s'inscrivent sur les 6 jours pour la cohésion de groupe et la profondeur de l'expérience (mais ce n'est pas une exigence, contactez-nous pour en parler si vous le souhaitez!).

** Tarifs dégressifs avec possibilité de choix (en conscience):

Entre €190 et €380 pour 1 Module / €350 et €700 pour 2 / €500 et €1000 les 3.

Miam-Miam ?

"Auberge espagnole" pour les repas du midi.

Questions, réservations ?

Anne / stagecnv64@gmail.com

l'Art du dialOgue

avec Soi et l'Autre

