

Les 3 modules de base CNV : La pratique du dialogue

Animé par : Marie Loison, formatrice certifiée par le CNVC
marie.aerium@gmail.com 06 62 28 82 13

Prérequis : aucun

Session des 3 modules de base CNV non sécable : 6 jours consécutifs. Tarif : 660€ TTC

Lieu : 455 Cami du Mas d'Arnaud 34560 Montbazin

Horaires : 9H00-17H30 (pause déjeuner : 12h30-14h env.)

Possibilité, si vous venez de loin, de dormir sur place (grande maison avec 6 chambres, 4 salles d'eau et cuisine équipée pour cuisiner sur place)
Jardin et piscine (en été). Au pied de la garrigue et à 20 min de la plage, entre Sète et Montpellier.

RESERVATION CONSEILLEE 😊

Le tarif pour la nuitée est de **30€ la nuit** soit 150€ la semaine .

Location de draps : 25€ ou vous pouvez les apporter

Vous pourrez arriver la veille repartir le lendemain du stage : ces 2 nuitées sont gracieusement offertes par le propriétaire 😊 .

Les repas sont à votre charge (cuisine toute équipée : vous pourrez réchauffer ou cuisiner sur place).

Boulangerie et grande supérette U dans le village, ainsi qu'un camion à pizza.

Supermarchés à 10km.

Venez découvrir et expérimenter la notion fondamentale de besoin humain et les mécanismes de fonctionnement de l'être humain qui vous permettront de mieux vous comprendre, de prendre du recul et d'identifier ce qui favorise ou entrave les relations. Nous développons notre capacité à clarifier ce qui se passe pour nous (c'est-à-dire à être en 'auto-empathie'), et nous découvrons l'univers de l'écoute de l'autre.

Cette semaine est l'occasion d'approfondir notre intégration du processus CNV, notre écoute empathique et notre pratique du dialogue.

En développant notre capacité à alterner entre l'expression authentique de ce qui se passe en nous et l'écoute empathique de ce que vit l'autre, nous commençons à acquérir une dextérité à vivre un dialogue respectueux de soi et de l'autre.

En outre, la possibilité d'exploration de situations difficiles ou bloquantes permettra de faire un pas de plus dans notre pratique.

Déroulement du stage : Grâce à une pédagogie alternant échanges en grand groupe et expérimentation en petits groupes, il permet le co-apprentissage grâce aux partages d'expérience et aux mises en situation. Nous travaillerons sur des exemples du quotidien, de préférence sur vos propres expériences.

Le module 1 est l'occasion de découvrir les bases et l'intention du processus de la Communication NonViolente. Venez découvrir et expérimenter la notion fondamentale de besoin humain et les mécanismes de fonctionnement de l'être humain qui vous permettront de mieux vous comprendre, de prendre du recul et d'identifier ce qui favorise ou entrave les relations.

Grâce à une pédagogie alternant échanges en grand groupe et expérimentation en petits groupes, il permet le co-apprentissage grâce aux partages d'expérience et aux mises en situation sur la base d'exemples apportés par les participants.

Contenu de référence :

- Présentation du processus
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- Les 4 manières de recevoir un message
- Exprimer un remerciement

Avec le module 2, nous développons notre capacité à clarifier ce qui se passe pour nous (c'est-à-dire à être en 'auto-empathie'), et nous découvrons l'univers de l'écoute de l'autre et la spécificité de l'empathie telle que nous la propose Marshall Rosenberg avec le processus CNV. Nous explorons l'art de la demande, étape essentielle dans l'ouverture au dialogue.

A travers de multiples exercices d'écoute et diverses mises en situation, nous pourrons nous familiariser avec cette pratique de l'empathie sur la base de laquelle nous verrons comment aborder le dialogue avec l'autre.

Contenu de référence :

- Auto-empathie
- Écoute empathique de ce qui se passe pour l'autre
- Établir un lien avec l'autre en formulant une demande
- La danse du dialogue

Le module 3 est l'occasion d'approfondir notre intégration du processus CNV et notre pratique du dialogue. En développant notre capacité à alterner entre l'expression authentique de ce qui se passe en nous et l'écoute empathique de ce que vit l'autre, nous commençons à acquérir une dextérité à vivre un dialogue respectueux de soi et de l'autre.

En outre, la possibilité d'exploration de situations difficiles ou bloquantes permettra de faire un pas de plus dans notre pratique.

Contenu de référence :

- Approfondir l'auto-empathie et l'empathie
- Pratique du dialogue avec l'attention portée au rythme
- Apprendre à partir de nos blocages
- Entendre et exprimer un "non"

Inscription et règlement : Veuillez télécharger, remplir et envoyer le bulletin d'inscription accompagné de vos arrhes de 200€.

La réception de votre bulletin et de vos arrhes confirme et valide votre inscription.