

# COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE EN UTILISANT DES TECHNIQUES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

Cette formation aide à sortir des blocages relationnels auxquels vous pouvez être confrontés au quotidien. Vous serez invités à identifier vos besoins et celui des autres. Les outils que nous vous transférerons vous aideront à voir le réel autrement et à mieux vous connecter à vos besoins et à ceux des autres. C'est ainsi que la communication pourra s'apaiser et centrée autour de la bienveillance.

Ce pas de côté n'est pas uniquement de l'ordre de l'enseignement. Vous serez invité à l'expérimenter. C'est la raison pour laquelle nous transmettons les outils et principes fondamentaux de la CNV en utilisant le jeu et des techniques de dramathérapie.

## PUBLIC VISÉ :

- Ouvert à tous
- Les personnes en situation de handicap sont les bienvenues

## ORGANISÉ PAR :

- NONAKA CONSEIL
- ENERGIE EN JEU

## NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 16 participants maximum

## DURÉE :

- 3 jours

## PRÉREQUIS :

- Aucun

## CONTACT :

## OBJECTIFS

- Développer une communication bienveillante en utilisant des techniques de la Communication Non Violente (CNV)
- Comprendre ce qu'est « communiquer »
- Appréhender les freins à une communication de qualité
- Clarifier son mode de communication
- Communiquer de manière plus efficace et bienveillante dans le respect de soi-même et des autres
- Mieux communiquer dans un contexte tendu et/ou conflictuel en utilisant des techniques de la CNV

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Nombreux jeux
- Pratique du dialogue
- Le théâtre forum
- Exercices
- Apports ciblés

## PROGRAMME

### JOUR 1 :

- Bienveillance, de quoi parle-t-on ?
- La présence Girafe
- La cartographie Emotionnelle

### JOUR 2 :

- « Laisser pisser le chacal » pour grimper à la verticale de la girafe
- A la loupe, par de-là les filtres
- Vers l'horizon de l'autre

### JOUR 3 :

- Les différentes façons de recevoir...un scud !
- Placer la bienveillance au centre de sa communication en situation professionnelle