

La Communication Non Violente (CNV)

Souvent, nous sommes plus habiles à dire leurs 4 vérités aux autres, nous n'avons pas appris à comprendre ce qui se passe pour eux et en nous. Le processus de Communication Non Violente de Marshall Rosenberg est une méthode simple et efficace, qui aide à exprimer sa vérité et ses attentes envers l'autre, sans l'agresser, le culpabiliser ou le blesser.

La CNV nous aide à identifier nos propres valeurs et besoins ainsi que ceux des autres, c'est un mode d'expression pour échanger des informations et résoudre des différends avec calme, elle nous aide à transformer la colère ou la frustration en un élan de coopération en nous encourageant à utiliser un langage qui favorise la collaboration plutôt que d'entrer dans le ressentiment ou la diminution de l'estime de soi et des autres.

Ce séminaire est une invitation à désamorcer la mécanique de la violence, là où elle s'enclenche : dans la conscience ; une invitation pour une plongée au cœur de notre façon de dialoguer avec nous-même et avec les autres.

OBJECTIFS

- Accroître la qualité de la relation, la compréhension et les rapports entre les personnes
- Apprendre à utiliser de nouvelles formulations pour favoriser le dialogue
- Savoir reconnaître les mots qui agressent ou bloquent une conversation
- Réaliser l'impact des mots dans nos réactions automatiques
- Prendre conscience de nos perceptions, émotions et désirs, ainsi que ceux d'autrui.

APERÇU DU CONTENU

- Les 4 composantes de la CNV
- Identifier les événements déclencheurs des émotions en évitant de mêler des évaluations et des jugements à la description des faits.
- Apprendre à verbaliser les sentiments en évitant de baser nos réactions sur nos impressions et nos préjugés
- Comprendre et identifier les besoins de chacun, les différencier et y discerner des priorités sans les projeter sur l'autre
- Apprendre à formuler des demandes concrètes, claires, précises, réaliste, positives et négociable qui permettent à nos besoins de se concrétiser tout en tenant compte des besoins de l'autre
- Utilisation de la méthode.

MÉTHODE

Présentation de concepts théoriques, analyse de situations, mise en pratique par des exercices et discussions. Entraînement de la pratique par des jeux de rôles.

La participation à ce séminaire requiert un esprit ouvert, capable de remettre en question ses pensées, émotions et comportements. Activité en individuel, en sous-groupe et en plénum.

A QUI S'ADRESSE LE COURS

Toute personne souhaitant approfondir, pour des raisons professionnelles ou privées, sa capacité à améliorer sa relation à autrui et à résoudre les différends dans un esprit de collaboration.

DURÉE

Initiation : 1 journée, Intégration : 2 journées, Approfondissement : 2 journées