

COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

« LES MOTS SONT DES FENETRES (OU DES MURS) »
MARSHALL ROSENBERG

Durée :	2 jours
Lieu :	en vos locaux
Calendrier :	à définir
Groupe :	de 5 à 15 personnes
Public :	- toute personne désireuse de communiquer avec plus d'authenticité et plus d'efficacité (contexte professionnel ou personnel) - toute personne sujette à ses émotions (culpabilité, colère, jugement...)
Formatrice :	Suzel Girard

La CNV vise à transformer les tensions interpersonnelles en dialogues productifs et utiles. Elle favorise la coopération, le respect de soi et des autres. Elle est fondée sur les expériences non violentes historiques et théoriques ainsi que sur leur analyse (Marshall B. Rosenberg, Carl Rogers, Abraham Maslow). Elle utilise principalement la dimension verbale de la communication.

Il s'agit tout d'abord, pour les participants, de connaître leurs besoins plutôt que de les étouffer ou de les opposer violemment aux autres. Ensuite, il est possible d'exposer ses attentes légitimes et de construire des relations fortes, apaisées et sincères.

Objectifs

Instaurer et développer un climat de communication ouvert et bienveillant pour s'entraîner à créer des relations interpersonnelles positives et ainsi prévenir les conflits.

- Connaître, reconnaître, écouter, formuler nos besoins.
- Observer les situations objectivement, sans juger les personnes, les faits, ou les actes.
- Penser en terme d'objectifs réalisables et de solutions gagnantes.
- Exprimer son ressenti.
- Faciliter l'expression du ressenti d'autrui.
- Formuler ses attentes, dans un esprit collaboratif.
- Développer une démarche assertive et positive/

COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

Principes

Donnant toute son importance à la personne, la CNV repose sur l'application de quatre principes fondamentaux :

- Toute situation doit pouvoir être observée sans juger les autres,
- Chacun doit apprendre à exprimer son propre ressenti,
- Chacun doit pouvoir exprimer ses besoins,
- Chacun doit formuler ce qu'il attend de l'autre.

La pratique permet de renoncer à tout jugement de l'autre pour sentir ce qui se passe en soi, tout en favorisant une collaboration mutuelle.

La libre expression permet de dépasser ses craintes.

Programme

- Connaissance de la problématique (aspects théoriques et pratiques)
- Expression libre : « Dépasser ses craintes »
- Exercices de communication et affirmation de soi
- Exercices de négociation et expérimentation de la CNV
- Recherche de solutions : « Que serait une situation harmonieuse ? »
- Travail sur ses émotions : « Qu'est-ce qui me met en colère ? »

Le programme développé pour le groupe dépendra en partie des termes exprimés au cours de la phase préparatoire.

Dossier pédagogique

- *Documents fournis*

Le stage CNV est utilement complété par les sessions consacrées à
« *La Gestion des conflits* » et à « *l’Affirmation de soi* »

(Ce module n'est en aucun cas une thérapie individuelle ou collective)