

En toute simplicité

Vivre la CNV dans des expériences de la Vie quotidienne.

Problématique

Vivre au quotidien en famille, travailler ensemble, partir en vacances entre amis, « faire équipe », s'engager dans un projet citoyen... A chaque fois, les enjeux restent les mêmes :
Comment aller ensemble vers un objectif commun ?
Comment construire, des relations sources d'épanouissement pour chacun vers ce résultat souhaité ?
Comment muscler par l'expérimentation « naturelle » notre capacité à vivre ensemble des relations humaines savoureuses, dans des situations ordinaires de vie quotidienne, que ce soit en équipe, en famille, entre amis ?

Le processus de Communication NonViolente de Marshal Rosenberg

La CNV est un processus de communication puissant qui permet par une approche **pragmatique pour améliorer** de manière significative les **relations à soi et aux Autres**.

La Communication NonViolente invite à **vivre une qualité de relation** qui prend en **compte les besoins de chacun** dans l'élaboration de solutions créatives.

Objectifs :

- Expérimenter la Communication Non Violente (CNV) dans des situations de vie quotidiennes pour appréhender ce qui se joue dans le « Vivre ensemble »
- Apprendre à mettre de l'attention sur l'indicible pour déceler les situations annonciatrices de tensions.
- Savoir se positionner, sans s'épuiser, face à différents interlocuteurs.
- Avoir des repères pour reconnaître et accueillir les ressentis
- Découvrir avec curiosité ce qui cherche à s'exprimer dans le vivre et le « œuvrer ensemble »
- Augmenter son autonomie dans l'interdépendance.

Méthodes et approches pédagogiques

Une pédagogie expérientielle opérationnelle à partir de situations réelles, « in situ », qui deviennent sujets d'attention pour être analysées et transformées. Cette approche permet aux participants de s'approprier des évolutions concrètes à mettre en place dans leur quotidien.

L'approche développée favorise une prise de conscience des participants adaptée à leur rythme et leur permettant de porter un nouveau regard sur leur évolution.

Programme

La formation en elle-même constitue un laboratoire d'exploration et d'apprentissage. Les apports théoriques viennent ancrer et donner du sens à l'expérience tout en structurant une dynamique réflexive permettant la mise en mouvement des participants.

Jour 1 : Comprendre ce qui se joue dans nos relations pour communiquer autrement I

- 1- Liens émotions et besoins :
 - Expérimenter en quoi les émotions sont révélatrices de la qualité de nos relations
 - Explorer en quoi les besoins constituent des leviers pour équilibrer le Vivre Ensemble
- 2- Freins et obstacles à la communication
 - Identifier les principaux processus générateurs de conflits sur la base de situations vécues
 - Découvrir des approches pour désamorcer les tensions à partir de cas réels

Jour 2 : S'écouter soi et gagner en disponibilité aux Autres

- 3- 3 temps forts de la communication :
 - Intégration du processus de Marshall Rosenberg
 - Explorer la puissance de l'auto-empathie à partir de situations vécues sur place
 - Expérimenter l'empathie pour soutenir l'autonomie d'un Autre
 - Explorer plusieurs modes d'expression
- 4- Ecouter sans se négliger soi-même
 - Approfondir sa propre posture d'écoute à partir de mises en situations réelles

Jour 3 : Ouvrir un dialogue créatif

- 5- Apprendre à s'affirmer sans écraser l'autre ;
 - Partager des repères utiles pour distinguer faits, avis, sentiments, jugements
 - Identifier les premiers signes d'inconfort pour en prendre la responsabilité dans la relation
 - Découvrir la puissance de l'expression authentique pour favoriser la connexion à l'autre
 - Expérimenter le dialogue CNV sur des situations réelles
- 6- Bilan / feed-back
 - Se ressourcer à partir d'expériences satisfaisantes : expérimentations
 - Partage des apprentissages et pistes d'actions.

Public

Envie de déployer un Vivre Ensemble nourrissant :

- Vous rêvez de faire évoluer vos relations professionnelles, familiales, citoyennes, de voisinages vers plus de joie ?
- Professionnels membre d'une même équipe ou association ? Indépendant ? En transition professionnelle ?
- Energiseur de projet ? Porteur de projet ? Rêveur ? Utopiste ? Engagé ? Curieux qui aspirez à la simplicité ?
- Couple qui cherche une intimité rayonnante ? Parents qui aspirent à transmettre des valeurs humaines à leurs enfants ? Famille qui désire accorder les différences de chacun en variations complémentaires ?

Vous êtes les bienvenus, **comme vous êtes**, en toute simplicité !