



Communication non-violente (CNV)

Communiquer, c'est mettre en commun : savoir écouter en reconnaissant l'autre, savoir ce que l'on se veut et pouvoir l'exprimer sans agresser. Enrichir la confrontation sans malentendus. Un programme génial dont Marshall B. Rosenberg est l'inspirateur. La CNV répond à l'attente de ceux qui rêvent « qu'il n'y ait plus de conflits »... Elle est en effet particulièrement utile et efficace en matière de prévention des conflits ou en situation de violence, à utiliser au quotidien, pour une communication constructive et créative : nous verrons comment établir un rapport 'gagnant-gagnant' avec notre interlocuteur.

OBJECTIFS

- S'exprimer de manière authentique, directe et sans biais
- Ecouter *vraiment*, avec empathie
- Formuler une demande claire
- Recevoir de la reconnaissance
- Refuser la violence, avec diplomatie

CONTENU

- Expression authentique
- De l'observation au ressenti
- Du besoin à la demande
- Sentiments et émotions
- Ecoute vraie et empathique
- Interprétation, jugement, morale...
- Responsabilité mutuelle de l'échange
- Accueil et gestion de la violence verbale



METHODES

- Exposés et présentations de la méthode CNV
- Mises en situation et quiz pour se re-connaître
- Exercices pratiques / support écrit

PUBLIC CIBLE : quiconque désire mieux communiquer, en s'affirmant et en écoutant en profondeur

DUREE : module de base : 1 jour – Sensibilisation : 2 jours – Approfondissement : 3 jours

