

## FICHE PROGRAMME

# « S'initier à la communication bienveillante inspirée de la CNV » Stage tout public 6 jours (3x2)

**Dates :**

- **24 et 25 juin 2017 (w-end) :** module 1 "LE LIEN À SOI" Introduction à la communication Non Violente.
- **23 et 24 septembre (w-end) :** module 2: "LE LIEN À L'AUTRE" L'ouverture au Dialogue.
- **02 et 3 décembre (w-end) :** module 3 "LE NOUS" Par l'approfondissement du Dialogue.

**Lieu :** Quiberon, Auberge des dunes**Durée du stage :**

14 heures sur 2 jours par module, soit 42 heures sur 6 jours.

## La CNV : une inspiration puissante

Créé par Marshall b. Rosenberg dans les années 70, la CNV cultive, l'art d'accueillir avant de réagir, une réelle écoute de soi et de l'autre, la reconnexion à nos informations intérieure, la capacité à s'exprimer de façon, consciente, respectueuse et authentique quel que soit le contexte.

Cécile Watel développe son approche assertive et empathique inspirée de la CNV au service de l'éthique de la "permaculture humaine" (philosophie de vie)..

## Publics : a qui s'adresse ce module ?

*"Vous éprouvez des difficultés à communiquer avec vos proches et/ou à vous affirmer en respectant les autres, vous avez des fonctionnements qui vous empêchent d'évoluer dans vos relations, vous êtes emporté parfois par vos émotions ? Venez goûter et exprimer ce que vous êtes, l'offrir à l'autre, recevoir ce qu'est l'autre et enfin danser entre les deux..." Cécile Watel*

Pas de pré-requis, toute personne souhaitant transformer ses modes d'interactions à soi même, à l'autre.

## Objectifs

Grâce à un mélange équilibré de théorie et de pratique, le cycle permet à chacun de pratiquer et d'acquérir les éléments essentiels (bases et fondamentaux) à la compréhension et à l'intégration de la communication bienveillante inspirée de l'approche CNV créée par M. B. ROSENBERG.

### **Comprendre et écouter le mouvement du vivant en vous**

- vous écouter,
- oser être vous,
- être responsable de vos sentiments, de vos émotions, et de vos actes

### **Mettre de la conscience sur votre communication**

- différencier les faits réels de vos interprétations,
- accueillir l'autre sans le juger, voir au delà "de l'agressivité",
- sortir du tort ou raison et ouvrir un dialogue,
- formuler des demandes claires, précises et négociables

## Intervenante : Cécile Watel



**Formatrice en communication consciente certifiée UPP, formée à la CNV et co-fondatrice du Hameau du Ruisseau**

En constante formation à la CNV depuis 8 ans, ainsi qu'en Métapsychobiologie (étude des mécanismes relationnels, de l'influence biologique et généalogique dans nos vies) depuis 3 ans, Cécile tente une façon de vivre ensemble sur terre, plus respectueuse du vivant au sein du collectif "Hameau du ruisseau", éco-lieu autonome en énergie et en eau..

## Programme

### Thématiques abordées lors du Module 1: "Le lien à Soi"

Découvrir, Pratiquer et expérimenter:

- La présence et l'écoute de soi (identifier et clarifier ce que je vis).
- Identifier les déclencheurs d'une communication désagréable
- Le Processus de la CNV et ses piliers fondamentaux.
- Les 4 pouvoirs de la CNV écoute et reformulation empathique, authenticité et auto empathie)
- Les différenciations-clés
- Les 4 manières et choix de recevoir un message.
- L'importance de la Célébration

Pédagogie fondée sur l'expérience que chacun vit en priorité, à l'aide d'alternance entre des pratiques, des jeux de rôle, des mises en situation, des explorations d'outils, et de théorie.

### Thématiques abordées lors du Module 2: "Le lien à l'autre"

Pratiquer, Approfondir et Analyser ses expériences sur :

- La présence et l'écoute de soi (identifier et clarifier ce que je vis).
- Les 4 pouvoirs de la CNV (écoute et reformulation empathique, authenticité et auto empathie)
- Le ressenti corporel
- la demande (cadeau au service de la relation)
- La danse du dialogue (mise en situation de dialogue)
- L'importance de la Célébration

### Thématiques abordées lors du Module 3: "Le Nous"

Pratiquer, Approfondir et Analyser ses expériences sur :

- La danse du dialogue, approfondissement
- Les 4 pouvoirs en CNV, approfondissement
- Analyse de pratique
- Comment recevoir, exprimer, et comprendre un NON
- Comment exprimer et accueillir sa colère et celle de l'autre
- L'importance de la Célébration

## Coût pédagogique (6 jours)

– Particuliers: 620 €\*

\*Pour toute situation particulière, nous vous invitons à nous contacter au plus tôt pour échanger.

– Associations, TPE: 990 €

– Entreprises: 1490 €

Sur demande, l'UT&M fournit les éléments nécessaires permettant la prise en charge du coût de la formation (organismes type OPCA).

## Inscription : deux étapes simples

### **Enregistrer vos coordonnées en ligne pour réserver une place (préinscription)**

Le formulaire de pré-inscription permet de recueillir vos coordonnées et de vous réserver une place suite à la manifestation de votre intérêt (préinscription).

### **Envoyer le bulletin pour validation d'inscription définitive avec les arrhes par voie postale**

Complétez et renvoyez à l'UT&M, le bulletin d'inscription (papier) accompagné des arrhes à l'adresse : UNIVERSITE TERRE & MER, 35 rue de Kernevez, 56400 Auray

Pour télécharger le bulletin d'inscription, merci de suivre le lien suivant :

[www.terre-et-mer.eu/cycle-formation-cnv-pour-tous-bretagne/](http://www.terre-et-mer.eu/cycle-formation-cnv-pour-tous-bretagne/)

## Contact

Pierre Tarayre – Pôle formation & communication

[pierre.tarayre@terre-et-mer.eu](mailto:pierre.tarayre@terre-et-mer.eu) | 06 29 97 18 66

Sabrina Ledouarin – Pôle administratif

[sabrina.ledouarin@terre-et-mer.eu](mailto:sabrina.ledouarin@terre-et-mer.eu) | 02 90 98 40 43

[www.terre-et-mer.eu](http://www.terre-et-mer.eu) | Facebook : Université Terre & Mer | Twitter : @terremer56