

# Communication NonViolente

## CNV – Modules 1, 2 & 3 regroupés

Lyon : 1 au 5 mai 2019, 7 au 12 juillet 2019  
13 au 18 août 2019

### POUR QUI ?

Cette formation s'adresse à vous si vous souhaitez développer des relations humaines constructives et instaurer un dialogue fructueux avec :

- vous-même (les différentes parties à l'intérieur de vous)
- votre partenaire au sein de votre couple
- vos enfants, vos parents
- vos amis, vos proches
- vos collègues de travail
- votre patron, vos employés
- vos professeurs, vos élèves
- vos clients
- ...

### PROGRAMME des 5 jours intensifs ou des 6 jours

- Se relier à l'intention de la CNV
- La communication en quatre temps : introduction au processus CNV
- Les différentiations-clés de base
- L'attention : les ingrédients de la communication qui coupe et ceux de la communication qui ouvre
- Clarifier ce qui se passe en nous : auto-empathie. Pratiquer
- Découvrir, pratiquer et perfectionner l'écoute empathique
- Développer la clarté dans l'expression et la clarté dans les demandes
- Quatre façons d'entendre un message difficile
- Exprimer de la gratitude et des appréciations avec authenticité
- La danse du dialogue
- Le rythme dans la dialogue
- Exprimer et entendre un « non »
- Le mécanisme de la colère

### Objectifs

- Prendre conscience de ce qui coupe la communication et ce qui la facilite
- Clarifier ce que nous vivons, notamment les enjeux ou besoins, et établir nos priorités parmi eux
- Etre en lien avec nos aspirations profondes et nos valeurs
- Apprendre à nous positionner et nous exprimer clairement dans une relation sans jugements ni exigences
- Développer nos qualités d'écoute empathique et comprendre les motivations individuelles
- Développer notre responsabilité
- Pratiquer le dialogue et trouver des accords gagnant-gagnant pour surmonter les obstacles
- Favoriser la coopération et la confiance

### QU'EST-CE QUE LA CNV ?

La CNV invite à développer de nouveaux réflexes relationnels en reconsidérant notre façon de nous exprimer, d'écouter et d'entrer en relation. Dans les situations peu satisfaisantes ou de blocage, elle propose un processus pour identifier les obstacles à la communication, maintenir un dialogue ouvert et découvrir que les solutions aux divergences et aux conflits émergent de la qualité du dialogue et de la sincérité de l'intention.

### FORMATEUR



Jean-Luc Sost  
Certifié par le CNVC

### Pédagogie

La pédagogie proposée est basée sur la pratique, à l'aide d'exercices et de jeux de rôle en groupe et sous-groupes. Elle est complétée par des apports théoriques.

### Tarifs

Particuliers : 720 €  
TPE, indépendants & assoc. < 10 salariés : 1.500 €  
Entreprises, organisations > 10 salariés : 3.000 €

### Lieu

Lyon – 5 eme

### Informations & inscriptions

[www.apartirdemaintenant.com](http://www.apartirdemaintenant.com)

### Contact

[jsost@apartirdemaintenant.com](mailto:jsost@apartirdemaintenant.com)  
tel : 06 33 60 46 80