

SOPHROSIGNE



Nadine FERBER

03 68 61 31 50

COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE

Initiation à la Communication Non Violente d'après Rosenberg

OBJECTIFS

- Savoir communiquer avec bienveillance avec des interlocuteurs difficiles
- Apprendre à déjouer les pièges de la communication « courante »
- Ne pas se laisser agresser lors d'une discussion
- Apprendre à désamorcer une discussion qui devient délétère pour les deux parties
- Se familiariser avec la CNV
- Intégrer les 4 étapes de la CNV
- Respect ou empathie lors d'une discussion ?
- Savoir faire la différence entre demande et exigence
- Savoir recevoir avec empathie en CNV
- Mise en pratique des méthodes apprises

DUREE ET EFFECTIF

4 heures pour un groupe de 8 personnes maxi

CONTENUS PEDAGOGIQUES

Cette formation est régie par une approche de la Communication Non Violente d'après son créateur, M. B Rosenberg. L'apprentissage puis la mise en pratique de ses concepts par des exercices et mise en situations concrètes doivent permettre aux participants de savoir mener une communication dans la bienveillance, quelles qu'en soient les circonstances.

PROGRAMME DETAILLE

Fondements de la CNV

Démarche

Qu'est-ce que la bienveillance ?

Respect ou empathie ?

Description des 4 étapes de la CNV :

- 1) Observation
- 2) Sentiments
- 3) Besoins
- 4) Demandes

Familiarisation avec les concepts de la CNV

Demandes et exigences

Recevoir avec empathie en CNV

Interactivité avec le groupe pour des cas vécus

Application et mises en pratique



Nadine FERBER Sophrologue / Prat EFT Niv 3/ Thérapeute Analytique
8a rue des Jardins 68230 TURCKHEIM 0368613150
Sophrosignandine.com

Sophrosigone