

La Communication Non Violente (CNV) au service de la Promotion de la Santé - MODULE 1 : Introduction

OBJECTIFS

- Repérer ce qui, dans notre manière de penser et de communiquer, bloque et génère la violence ou au contraire facilite la communication et désamorce les conflits.
- Développer nos capacités à clarifier ce que nous vivons et à exprimer des demandes claires.
- Apprendre à « décoder » l'agressivité de manière à rétablir ou instaurer un dialogue.

PROGRAMME

Jour 1 : Identifier les conditionnements liés au langage

- Les obstacles à la relation.
- Le processus de la Communication Non Violente : les 4 étapes de l'expression.
- Les différenciations clefs de base : observation/interprétation, sentiment/évaluation, besoin/stratégie.

Jour 2 : L'auto-empathie

- Pratiquer l'auto-empathie, transformer ses jugements.
- Les 4 manières de recevoir un message difficile.
- Exprimer une appréciation ou un remerciement en utilisant la CNV.

MÉTHODE

Apprendre au travers des situations éducatives concrètes.

La formation sera interactive et invitera les participants à s'impliquer.

Des jeux coopératifs ou des mises en situations serviront de points d'appuis aux apports théoriques qui seront complétés par la pratique de jeux de rôles.

Des espaces seront prévus pour répondre aux questions pouvant surgir.

Il est possible qu'en fonction de la réalité vécue par les groupes, les thèmes mentionnés soient abordés dans un ordre différent, voire complétés ou adaptés.

DURÉE

2 jours (14h)

Dates et lieu

2 et 3 novembre à Tours

Coût

Adhérents : 380 €

Non adhérents : 420 €

Animation

Sandra LONGIN, Formatrice certifiée CNV, membre de l'AFFCNV et de Déclic CNV & Education.

Public

Professionnels salariés, libéraux, représentants d'associations, bénévoles du secteur sanitaire, social ou éducatif désireux de développer leur capacité à établir des relations humaines et un management relationnel basé sur la confiance et la clarté.

Prérequis

Aucun.

Contact

► FRAPS Région

✉ mathilde.touzeau@frapscentre.org

☎ 02 47 49 35 49

Inscription en ligne :
www.frapscentre.org

