

Module d'approfondissement à la Communication NonViolente - 3 jours

« Auto-empathie »

Vers une présence responsable

Formation à une communication
et un positionnement relationnel
basés sur la confiance et la responsabilité



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant approfondir l'intégration de la « Communication NonViolente » dans ses relations sociales et sa pratique personnelle ou professionnelle. Elle est particulièrement utile dans tous les métiers où une qualité de relation est fondamentale pour l'efficacité professionnelle : management d'équipe et travail en équipe, accueil du public, métiers dans le domaine de la santé et de l'éducation. Elle est au cœur des métiers d'accompagnement et de relation d'aide.

Elle est également utile à toute personne pour qui l'écoute et l'accueil de l'autre et de soi est au centre de ses préoccupations.

Pré-requis : avoir suivi les 3 modules de base (Introduction à la Communication NonViolente) avec un formateur certifié du CNVC. Suite aux modules de base, les modules d'approfondissement permettent d'une part de mieux intégrer les acquis, d'autre part de les approfondir et de les consolider grâce à des mises en situations de plus en plus complexes.

QUE DESIGNONS NOUS PAR AUTO-EMPATHIE ?

« Lorsque nous exerçons une violence intérieure à notre propre égard, il est difficile d'éprouver une bienveillance véritable vis-à-vis des autres »

Dr Marshall B. Rosenberg

L'auto-empathie est la capacité à se mettre à l'écoute de soi et est au cœur même du processus de Communication NonViolente. Cette forme d'écoute intérieure, avec une attention aux ressentis et aux besoins, est non seulement une possibilité de créer plus de sérénité mais aussi un ressourcement.

Cette étape est fondamentale car ce n'est qu'à partir de ce calme intérieur que des dialogues constructifs peuvent être menés et des solutions satisfaisantes émerger. Surtout dans des situations difficiles.

En clarifiant sur ce qui est en jeu dans l'instant, l'auto-empathie accueille l'émotion et permet à la personne d'accéder à nouveau à ses ressources, de prendre ses responsabilités et dès lors de pouvoir s'exprimer avec authenticité. L'écoute avec ouverture et respect, base de la résolution du conflit, peut alors se vivre avec la prise en compte des besoins des uns et des autres.

QUELS SONT LES OBJECTIFS VISÉS ?

- Créer la disponibilité intérieure pour pouvoir rester présent à soi et à l'autre dans les dialogues et/ou les accompagnements
- Garder une plus grande autonomie et responsabilité dans la relation avec soi-même et avec les autres
- S'écouter pour rester plus serein y compris lorsqu'on a agi d'une manière dont on est insatisfait
- Développer sa capacité d'écoute véritable, base d'une communication authentique
- Augmenter sa stabilité émotionnelle, en particulier lorsqu'on ressent des doutes, des regrets, des tiraillements intérieurs - ou face aux situations de détresse, de désaccord ou de conflit
- Prendre du recul et se recentrer sur l'essentiel pour être plus présent et disponible
- Apprendre de ses erreurs en en faisant une occasion d'évolution
- Se ressourcer tout au long de la journée pour augmenter son énergie interne et son potentiel en prenant de petits moments d'écoute de soi en conscience

SUR QUEL SOCLE S' APPUIE LA DÉMARCHE UTILISÉE ICI ?

La Communication NonViolente est enseignée et appliquée sous forme de séminaires de formation dans de nombreuses institutions comme les écoles, les entreprises, les hôpitaux et dans le monde entier.

Marshall Rosenberg, l'initiateur de cette approche, est docteur en psychologie et a été assistant et collaborateur de Carl Rogers. Il a élaboré le processus de Communication NonViolente pour transmettre ce qui pour lui est « l'essentiel » de la relation humaine et plus spécifiquement la relation d'accompagnement.

Ses livres dont le plus connu s'appelle « Les mots sont des fenêtres ou bien des murs - EditionsSyros » sont traduits dans plusieurs langues.

La Communication NonViolente (CNV) est un processus de communication simple, très concret et pertinent, qui permet de créer la clarté en nous-même et avec les autres, et ceci avec le respect de soi et des autres.

Cette démarche repose sur une pratique du langage qui renforce l'aptitude à conserver ses qualités de communication, même dans des conditions difficiles ou de stress.

A travers un travail sur la manière d'observer, de percevoir et de s'exprimer, l'utilisation du processus permet et maintient un dialogue sincère et respectueux, évitant malentendu et sous-entendu.

Grâce à des repères précis et simples, cette approche est accessible à tous et porteuse de solutions durables.

C'est une approche qui permet un accompagnement à la fois proche et dans le respect de l'intégrité, du rythme et de l'autonomie de la personne.

Elle est souvent utilisée dans le but d'améliorer l'efficacité des entretiens d'aide, les accompagnements individuels ou d'équipes, les coachings, les médiations dans la sphère sociale ou familiale et dans la gestion de conflits. Elle aide très concrètement à rester dans la posture d'accompagnant ainsi qu'à prévenir le burn-out.

La Communication NonViolente est aujourd'hui enseignée dans une soixantaine de pays par des formateurs certifiés dont Anne Charbonnel.

Pour Carl Rogers et les psychologues humanistes, c'est avant tout la qualité de la relation (d'accompagnement) qui permet le changement.

Le stage proposé ici s'appuie sur les dernières découvertes en ce qui concerne l'empathie et ses effets bénéfiques sur le fonctionnement du cerveau et du corps humain. Ses études concernent, comme mentionné ci-dessus, non seulement l'écoute et le dialogue mais aussi l'auto-empathie, la résilience, la confiance et l'estime de soi et la stabilité émotionnelle.

Cette formation d'approfondissement est un apprentissage d'un savoir, savoir-faire et savoir-être dans la communication à soi et à l'autre.

Avant d'envoyer le présent bulletin, nous vous invitons à un échange téléphonique ou par courriel avec annecharbonnel4@gmail.com, si vous avez des questions préalables.

Bulletin d'inscription

NOM Prénom
Adresse
Code postal Ville :
Tél portable (ou fixe) e-mail
Profession/occupation

J'ai déjà suivi des formations à la Communication NonViolente ? Oui Non

Si oui, lesquelles, quand et avec qui ?.....

Titre de la formation : L'Auto empathie, vers une présence responsable (Approfondissement avec **pré-requis** : avoir participé aux 3 modules de base de CNV avec un formateur certifié du CNVC)

Lieu de la formation : Gardanne

Date et horaire : 3 jours du 11 au 13 mars 2022

de 9h30 à 18h le vendredi, de 9h00 à 18h le samedi et de 9h à 16h15 le dimanche (soit 3 jours, 21 heures)

Tarifs de formation : (hors repas - hors hébergement) Coût total 335 € TTC (tarif "particulier")

Payable en deux chèques : 1 chèque d'acompte (30 %) de 100 € + 1 chèque de solde de 235 €

Je m'engage à verser la totalité du prix susmentionné.

Pour cela, j'envoie à **Anne Charbonnel - 11 allée du gymnase - Bât 11 Quartier Bompertuis - 13120 Gardanne :**

- Ce bulletin d'inscription dûment daté et signé
- Deux chèques : un chèque d'acompte (100 €) valant réservation et un chèque du solde (235 €), libellés à l'ordre de : **Anne Charbonnel**. Les chèques seront encaissés au plus tôt le premier jour du stage concerné.

Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée. Si le stage est complet, je serai prévenu dès réception de votre bulletin.

A compter de la date de signature du présent document, le stagiaire « particulier » a un délai de 10 jours pour se rétracter.

Au-delà de ce délai de rétractation :

- *En cas d'annulation du fait du stagiaire entre le 45ème jour et le 21ème jour avant le début de la formation, pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue : le montant de l'acompte est dû au titre des frais administratifs de gestion de réservation. Le chèque correspondant est remis à l'encaissement.*
- *En cas d'absence partielle ou totale du stagiaire, ou en cas d'annulation du fait du stagiaire dans les 20 jours précédant le stage, (pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue) : l'intégralité du montant du stage est due. Le chèque de solde est alors encaissé.*
- *Si le stagiaire est empêché de suivre la formation pour un motif de force majeure dûment reconnue, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue dans ce document.*

En cas de cessation anticipée de la formation du fait du formateur, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur mentionnée dans ce document.

Merci de cocher ci-dessous les cases correspondant à vos choix :

J'ai pris connaissance du règlement intérieur. Merci de cocher la case ci contre après lecture du règlement intérieur.

Pour favoriser les occasions de co voiturage, et/ou d'hébergement, je marque mon accord pour la diffusion de mes coordonnées aux autres inscrits du stage qui pourraient alors me contacter.

Je souhaite recevoir la lettre mensuelle d'information de l'AFFCNV de l'ACNV

Je souhaite recevoir la newsletter de Anne Charbonnel

Je, soussigné (prénom et nom) déclare avoir pris connaissance de l'intégralité de ce document et m'engage à respecter les modalités financières et d'annulation qui y sont mentionnés. Je confirme ainsi mon inscription à ce stage.

A

Signature :

Le