

Présentation des Modules de Formation

Formations animées par Nicole Azincourt

Formatrice certifiée en Communication NonViolente

Module 1 : les bases de la CNV

- Clarifier et exprimer ce qui se passe en nous
- présentation du processus
- observations/jugements, sentiments/évaluations
- besoins/stratégies, demande
- les 4 manières de recevoir un message
- la danse du dialogue, l'empathie et l'auto-empathie
- exprimer un remerciement en CNV

Module 2 : le dialogue CNV

- L'auto empathie (suite) : accueillir ce qui se passe en soi
- L'écoute empathique (suite) : accueillir ce qui se passe en l'autre
- Approfondir la danse du dialogue : expressions et reflets jusqu'à ce qu'il y ait compréhension mutuelle et retour à la bienveillance
- Exprimer et recevoir de la gratitude

Module 3 : les défis du dialogue

- écouter, observer ce qui se passe en nous (approfondissement de l'auto-empathie) dans les moments où il nous est impossible de poursuivre le dialogue avec l'autre.
Ceci nous amènera à prendre davantage conscience :
 - de nos propres souffrances et blessures du passé, qui sont réactivées par l'autre, et à en prendre soin ;
 - des mécanismes de la colère, de tous les jugements et interprétations qui aggravent notre souffrance et enveniment les relations.
- Nous irons plus loin dans l'écoute empathique des souffrances de chacun, et des messages difficiles à entendre, tels qu'un « non »
- Nous aborderons, selon les cas, comment dire "non" sans couper le dialogue
- Nous remettrons l'accent sur le pouvoir de la célébration au quotidien pour entretenir la qualité d'énergie nécessaire pour vivre dans l'esprit de la CNV.

* * *

Renseignements et inscriptions auprès de Nicole Azincourt aux coordonnées ci-dessous.

Tarifs / 2 jours : 170€ en individuel, 230€ association ou prof. libérale, 340€ entreprise.

/ 3 jours : 250€ en individuel, 340€ association ou prof. libérale, 500€ entreprise.

Formation Communication Médiation

Saint Honorat 84570 Villes sur Auzon - France Tél/fax : 0 (033)4 90 61 86 57 CNVEvoluons@free.fr
Organisme de formation continue n°1175 3320 475 Siret n°429 490 253 00029 APE 804C
Membre de l'ACNV (www.nvc-europe.org) et du CNVC (www.cnvc.org)