

FORMATION A LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Ou comment dire à quelqu'un ce qui me gêne de façon constructive



Pour faire la paix avec un ennemi, il faut coopérer avec lui. Il devient alors votre partenaire.

Nelson Mandela

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Public concerné :** Formation ouverte à toute personne confrontée à des difficultés à dire, voire pratiquent des non-dits ou au contraire disent avec de la maladresse, et qui souhaite progresser et s'approprier l'approche CNV.
- **Date et durée :** samedi 13 avril 2019 de 9h à 17h30 (7h)
- **Lieu :** Qualys Hôtel à Nanterre ville
- **Tarifs particuliers / Indépendants :** 100 € TTC
- **Enseignement :** Anne-Marie BOMPART certifié coach et master PNL Dess Consultante en formation

OBJECTIFS

- Cette journée vous permettra de prendre du recul sur ce qui se joue dans vos échanges à l'autre et limite leur efficacité
- Vous pourrez également visiter l'univers de ceux avec qui vous communiquez pour mieux les comprendre et vous adapter
- Ainsi vous pourrez vous approprier la technique de CNV utilisable dans tous les contextes de votre vie

PROGRAMME

- L'importance du quotient émotionnel pour avoir la juste posture
- Prendre du recul sur soi et comprendre la dimension émotionnelle qui peut être un frein à une bonne communication
- Gérer au mieux ses émotions pour se préparer
- Visiter le cadre de référence de l'autre et faire preuve d'empathie
- Le schéma simplifié de la communication
- L'histoire et le principe de la communication non violence
- Les quatre étapes qui permettent une grande efficacité à cette approche
- Comment identifier les faits et les décrire de façon concise et précise
- Repérer ses propres besoins et les formuler avec précision



FORMATION A LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Ou comment dire à quelqu'un ce qui me gêne de façon constructive



Pour faire la paix avec un ennemi, il faut coopérer avec lui. Il devient alors votre partenaire.

Nelson Mandela

METHODE PEDAGOGIQUE

Enseignement pratique, expérientiel, complété par des apports théoriques. Le séminaire propose des démonstrations et des exercices en sous-groupes sur vos cas concrets

POUR VOUS RENSEIGNER ET/OU VOUS INSCRIRE :

Anne-Marie BOMPART

Tel : 06 83 74 16 24 Mail : amb-therapie@orange.fr

<http://amb-coaching-therapie.fr>

2 square Josquin des Prés

95320 St Leu la Forêt

