



Les bases d'une **COMMUNICATION NON-VIOLENTE**

Formation adaptée à tout public

Programme

Accueil, introduction et établissement des règles de bienveillance,
Objectifs

Chapitre I : Les bases d'une communication saine et naturelle

Les 3 piliers de la croissance naturelle

La pyramide de l'affirmation de soi

Les 4 piliers d'une communication vivante

Les 5 langages de l'amour

Observation vs jugement, expression authentique, écoute
empathique

Obstacles à l'écoute empathique

Les accords tolèques

Chapitre II : Le moment présent est un cadeau

Auto-évaluation émotionnelle (outils pratiques)

Exercice : observation, reformulation, gestion attention/intention

Outils : EMO , Brain Gym, ETE

Processus d'autoempathie, gestion des besoins et demandes

Chapitre III : Se connecter à l'autre

Sortir de la triade dramatique

Le modèle OSBD

Jeux de rôle et mise en pratique

Chapitre IV : Exercices pratiques

Demande ou exigence, apprendre à dire non

Demande CRAPON

Finalité de la CNV



Objectifs

Accueillir les Émotions

Offrir des outils concrets pour mieux accueillir les émotions de chacun dans les relations familiales et les interactions quotidiennes, quelles que soient leur diversité et leur intensité.

Renforcer l'Écoute

Développer l'écoute active et la compréhension mutuelle dans toutes les interactions, que ce soit en famille, au travail ou avec autrui.

Créer la Sécurité

Favoriser un environnement bienveillant et de sécurité émotionnelle où chacun peut s'exprimer sereinement.