

Communication non-violente

La communication non-violente, développée par Marshall B. Rosenberg (après C. Rogers et T. Gordon), est " un outil très simple dans son principe, mais extrêmement puissant pour améliorer radicalement et assainir notre relation tant avec nous-même qu'avec autrui " .

"Savoir être" autant que savoir-faire, elle enseigne comment communiquer dans le respect de soi-même et de ses interlocuteurs.

Contenu Vous apprendrez à *exprimer* besoins, frustrations, demandes et refus de manière affirmée mais non blessante.

Vous apprendrez à *écouter* l'autre (ainsi que vous-même !) avec empathie et à vérifier votre bonne compréhension.

Vous apprendrez à repérer ce que cachent vos *jugements* sur vous-même et sur autrui, et à en faire un usage créatif.

Suivi : Journées ou demi-journées de pratique et d'échange. Echanges d'expériences, mise en situation de cas vécus par des participant-e-s, expérimentations en groupe.

Durée Deux jours (consécutifs ou non).

→ Suivi vivement conseillé, une ou plusieurs fois - notamment pour l'utilisation de la communication non-violente en situations de groupes -. Organisation possible par journées ou demi-journées.

Méthodologie Fortement participative, à cheval entre le développement personnel et la formation à des savoir-faire.

Exercices et partages par paires, en petits groupes et en plénière. Travail sur des situations apportées par les participant-e-s eux-mêmes. Apports théoriques intégrés.