

Sensibilisation à la Communication Non Violente (Marshall Rosenberg) sur une journée

Cette journée de sensibilisation aura pour thème : « **Prendre soin de soi pour ensuite mieux prendre soin des autres** ».

Je vous proposerai de pratiquer les bases de l'écoute, de vivre succinctement les 4 étapes du processus de CNV afin de mieux appréhender, **pour soi**, les « situations de crise ».

Cette formation/sensibilisation se focalisera principalement sur le développement de sa capacité à prendre soin de soi en revisitant certaines nos habitudes relationnelles et quelques uns de nos conditionnements. Elle permettra également de prendre conscience de nos manières de communiquer et de nous exprimer avec plus d'authenticité et bienveillance.

Je vous inviterai à explorer, au moins une situation professionnelle et/ou personnelle où est mise en jeu la relation à soi, avant de se confronter à l'autre.

De ce fait dans ce 1° niveau, nous n'aborderons pas directement la manière de communiquer avec les autres. Les interactions avec les autres, ne seront dans un 1° temps, que des supports d'expérimentation.

Compte-tenu de la « densité » de cette formation/ sensibilisation, celle-ci débuterait dès 9h15 afin de commencer concrètement à 9h30 et se terminerait au environ de 16h30/17h.

J'aimerais ainsi pouvoir vous offrir pleinement, en toute sérénité le contenu de celle-ci.

Il vous sera sans doute utile d'apporter de quoi prendre des notes.

La formation ne pourra se dérouler qu'à partir de 6 participants jusqu'à 12 maxi afin d'avoir une dynamique de groupe confortable !

La rémunération de cette formation se fera en conscience ou dite « au chapeau »

Je vous proposerai de faire une pose méridienne d'une heure, entre 12h et 13h par exemple afin de reprendre des forces sous forme de repas partagé. Apporter verre, couverts et assiette . . . et de quoi se nourrir mutuellement.

Peut-être à bientôt au plaisir de vous rencontrer et de partager ce succinctement processus,

Patrice HUGUIN

-Formateur en CNV en collège et lycée au STLV de l'académie de Nice pendant 10 ans ;

- Animation d'atelier de pratique tout public depuis 2005.

- Qualification d'Intervenant en Milieu Scolaire au sein de L'association Déclic CNV Education

<https://www.declic-cnveducation.org/>

<https://www.declic-cnveducation.org/nos-actions/soutenir-les-acteurs-educatifs/groupes-de-pratique-declic-cnv-et-education/>