

## **CURSUS DE DECOUVERTE DE LA COMMUNICATION NONVIOLENTE**

### ***SPECIAL « MILIEU PROFESSIONNEL »***

animé par Sophie GROSJEAN, formatrice certifiée par le CNVC

### **Mon intention**

- Proposer une approche du processus de la Communication NonViolente axée sur les situations courantes de la vie professionnelle, de manière à aider les participants à intégrer le processus dans le cadre spécifique de l'environnement de travail, à travers des exercices pratiques et concrets partant de situations vécues par les participants.
- Accompagner les participants dans la durée, et leur permettre de vivre, à travers le groupe, l'expérience de la profondeur et de la qualité de relation qui naissent des interactions, partages et co-apprentissages qui s'inscrivent dans la continuité.

### **Méthodologie**

L'approche pédagogique, résolument interactive, conduit les participants à devenir co-auteurs de leur évolution et propose :

- des apports théoriques succincts ;
- des exercices pratiques visant à assimiler des habitudes de communication menant à un dialogue constructif (plutôt que de provoquer une attitude défensive, offensive, de silence ou de retrait chez l'autre, ou encore à réagir soi-même de la sorte) ;
- des jeux de rôles et exercices à **partir de situations vécues** par les participants, permettant d'apprécier comment celles-ci auraient pu ou pourraient être menées différemment à l'aide de la Communication NonViolente (expression authentique et écoute bienveillante).

Le contenu de nos formations est toujours adapté aux besoins du groupe.

### **Public cible et prérequis**

Ce cursus s'adresse à toute personne souhaitant découvrir et intégrer le processus de la Communication NonViolente appliqué à la vie professionnelle.

Il n'y a aucun prérequis.

## Thématiques abordées dans ce cursus de découverte

Les 6 journées proposées ci-dessous constituent un ensemble cohérent, à suivre idéalement dans sa globalité. Une participation « à la carte » est possible, à condition de réunir un minimum de 6 participants par journée.

- Jour 1**            **Ecoute de soi et assertivité – Exprimer un mécontentement et oser dire non**  
Découverte du processus à travers une situation désagréable ou quelqu'un a dit ou fait quelque chose qui vous déplaît.  
Expérimentation du processus à travers une situation où vous aimeriez dire non (mais vous avez l'habitude de dire oui) dans la bienveillance.  
Mercredi 8 mai 2019, de 9h30 à 17h00
- Jour 2**            **Ecoute de soi – Prévenir et gérer le stress et l'épuisement professionnel et gérer le temps et les priorités**  
Identifier vos sources de stress et apprendre à satisfaire vos besoins de manière autonome pour éviter l'épuisement.  
Apprendre à fixer des priorités à partir de vos aspirations profondes du moment.  
Mercredi 15 mai 2019, de 9h30 à 17h00
- Jour 3**            **Ecouter l'autre pour susciter collaboration et esprit d'équipe**  
Découvrir qu'il existe quatre manières de recevoir un message : deux d'entre elles contribuent à créer de la misère relationnelle, et deux autres suscitent compréhension et considération mutuelles. Pratique de l'empathie à travers des exercices ludiques.  
Mercredi 22 mai 2019, de 9h30 à 17h00
- Jour 4**            **Pratique du dialogue**  
Jeux de rôles et exercices pratiques pour intégrer le processus.  
Mercredi 29 mai 2019, de 9h30 à 17h00
- Jour 5**            **Exprimer une demande claire et prometteuse à un collègue ou un collaborateur, célébrer et exprimer sa gratitude**  
Pourquoi vos collègues ou vos collaborateurs ne font-ils pas toujours ce que vous leur demandez ? Découvrir les critères d'une demande prometteuse et vous exercer.  
Apprendre à se donner de la reconnaissance plutôt que de rester dans une position de mendicité et de dépendance vis-à-vis de son entourage ; exprimer sa gratitude de diverses manières et célébrer les multiples moments réjouissants de son existence...  
Broyer du bon, savourer la douceur de ces petits moments de la Vie, et multiplier la joie en les partageant avec d'autres.  
Mercredi 5 juin 2019, de 9h30 à 17h00
- Jour 6**            **Médiation et gestion de conflit**  
Découvrir et pratiquer une approche qui permet à chaque personne d'être entendue et d'écouter l'autre véritablement. Ses potentialités permettent à la fois d'apporter des réponses durables, parce que concertées, et aussi de proposer aux personnes une prise de responsabilité de leurs différends.  
Mercredi 12 juin 2019, de 9h30 à 17h00

Au terme de ce cursus, le participant reçoit une attestation de participation pouvant être valorisée dans le cadre du parcours de certification en CNV.

### Public cible et prérequis :

Ce cursus s'adresse à toute personne souhaitant découvrir et intégrer le processus de la Communication NonViolente appliqué à la vie professionnelle. Il n'y a aucun prérequis.

## Informations pratiques :

Lieu : Ferme du Banoyard – Banoyard, 817 à 4910 Theux

### Frais pédagogiques (par adulte et pour l'ensemble du cursus) :

- Particulier : 800€ TVAC
- Professionnel non assujetti à la TVA : 1.300€ TVAC (avec reçu)
- Professionnel assujetti à la TVA : 1.575€ TVAC (avec facture)

### Frais pédagogiques (par adulte et par module « à la carte ») :

- Particulier : 175€ TVAC
- Professionnel non assujetti à la TVA : 280€ TVAC (avec reçu)
- Professionnel assujetti à la TVA : 340€ TVAC (avec facture)

L'argent ne doit pas être un obstacle à votre participation. Nous pouvons en parler dans la discrétion. Un étalement des paiements est envisageable à la demande, sur base d'une domiciliation.

### Inscription :

Via le formulaire annexé.

### Informations :

Sophie GROSJEAN – [sg@girasol.be](mailto:sg@girasol.be) - +32 479 890 726

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION** (un formulaire par personne svp)

à renvoyer à Sophie GROSJEAN - sprl GIRASOL

Banoyard, 817 à 4910 Theux - Belgique - Email : [sg@girasol.be](mailto:sg@girasol.be)

NOM.....PRENOM.....

Société : ..... TVA : .....

Tél..... Tél. mobile :.....

e-mail : .....

Rue.....N° .....

CP..... Localité..... Pays .....

S'inscrit au cursus de découverte de la CNV « CNV et milieu professionnel » et verse la somme de .....€ (précisez le prix qui correspond à votre profil et votre choix de module(s))

sur le compte de la sprl GIRASOL :

Code IBAN : BE95 6528 1682 4958 - Code SWIFT (BIC): BBRUBEBB

Banque : ING Belgique

**Le versement comptera comme inscription définitive. Un montant de 50€ sera retenu dans tous les cas d'annulation. Un montant équivalent à 30% du total des droits d'inscription dus sera retenu en cas de désistement à moins de 21 jours du début du cursus ou d'un module. La totalité de l'inscription est due en cas de désistement à moins de 15 jours du début du cursus ou d'un module.**

SIGNATURE.....