

COMMENT S'INITIER À LA CNV ?

La Communication NonViolente est un processus abordable par tous. Cependant, son application bouleverse souvent nos modes habituels de communication. C'est pourquoi l'apprentissage en groupe facilite l'expérimentation en toute confiance de cette démarche. Pour en faire un art de vivre, son intégration nécessite du temps et de la pratique.

Nous vous proposons l'itinéraire suivant :

- Pour commencer, la lecture des ouvrages de référence et les conférences permettent d'inspirer notre désir d'améliorer nos relations.
- Cours de base réparti en 3 modules qui permettent d'aborder les différenciations clés, les quatre étapes du processus et la danse du dialogue.
- Séminaires d'approfondissement et à thèmes. Afin d'en bénéficier pleinement, un prérequis d'une durée variable est demandé.
- Séminaires d'immersion (minimum 7 jours, prérequis : le cursus de base).
- IIT (Intensif International Training) de 10 jours animés par Marshall Rosenberg et une équipe internationale de formateurs certifiés. Prérequis : module 1.

CONTENU DU CURSUS DE BASE

L'initiation à la CNV se déroule sur 3 modules de 2 ou 3 jours, de manière à favoriser une intégration progressive des bases et de l'intention du processus.

L'enseignement de la CNV se fait comme une introduction à une nouvelle langue, avec quelques règles simples pour commencer. C'est en s'exerçant à les appliquer dans des situations réelles du vécu quotidien, que nous découvrons la clarté que cet art du dialogue permet d'acquérir.

Dans ces séminaires, l'approche pédagogique, résolument interactive, permet aux participants d'être co-auteurs de leur évolution et propose :

- Des apports théoriques succincts sur les bases de la CNV.
- Des exercices pratiques intégrant les apports théoriques visant à assimiler peu à peu des habitudes de communication menant à un dialogue plus satisfaisant (plutôt que de provoquer une attitude défensive, offensive, de silence ou de retrait chez l'autre, ou à réagir soi-même de cette façon).
- Des jeux de rôles et exercices à partir de situations vécues, permettant d'apprécier comment celles-ci auraient pu être menées différemment à l'aide de la CNV (expression intègre et écoute bienveillante).