



INITIATION A LA COMMUNICATION AUTHENTIQUE & BIENVEILLANTE *

*Inspirée de la Communication Nonviolente
(CNV) de Marshall ROSENBERG

MODULE 1 : LA CONNEXION À SOI

DATES : Les 07 et 08 mars 2024
9h00 à 17h30

LIEU : Le LocoMotiv' à Bagnols/Cèze

200€

Tarif proposé
par module

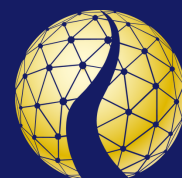
Animé par
Benjamin CRESPIY,
médiateur CNV & formateur



Vous avez des questions ?

07.80.96.24.55

<https://benjamincrepsy.fr/stages-et-ateliers>



Programme du module:

Initiation à la Communication Authentique & Bienveillante (CAB) :

Quésako ? De quoi on parle-t'on ?

Quelle est l'**intention** de la CAB ?

Découvrir quels sont les **postulats de base** de la CAB ?

Comprendre le **processus de la CAB** (OSBD) et en quoi cela peut vous soutenir à **vivre des relations apaisées** ?

Clarifier ce qui se passe en soi lors d'une **réaction émotionnelle** (relation entre pensées / émotions / besoins / actions)

Expérimenter les **4 manières possibles** de « réagir » face à un stimulus.

(Ex: «Tu n'es qu'un sale égoïste!» «C'est toujours la même chose avec toi...»)

Exprimer une **appréciation** qui serve la relation

En quoi cela peut m'être utile ?

Se relier à mon **intention** et porter mon attention sur ce que je vis, instant après instant, m'apporte :

- de la **clarté**, de la **connexion** avec moi-même,

- me soutient à **déjouer les « pièges** de la communication habituelles / banales / violentes»

pour **être** dans la **fluidité**, l'**authenticité** et la **bienveillance**.

Ne plus être EN REACTION, sortir du « passif-agressif » pour **être dans l'action consciente** au service de mon bien-être.

Sortir du jeu habituel de la dualité ("bien/mal" ; "vrai/faux") pour aller vers celle de l'**unité**, de la **compréhension** et de la **co-création**.

Vivre la **JOIE** et la **PAIX**.