



INITIATION A LA COMMUNICATION AUTHENTIQUE & BIENVEILLANTE *

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

MODULE 2 : LA CONNEXION À L'AUTRE ET L'OUVERTURE VERS LE DIALOGUE

DATES : Les 08 et 09 avril 2024
9h00 à 17h30

LIEU : Le LocoMotiv' à Bagnols/Cèze

200€

Tarif proposé
par module

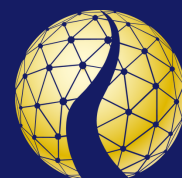
Animé par
Benjamin CRESPIY,
médiateur CNV & formateur



Vous avez des questions ?

07.80.96.24.55

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





Programme du module:

Approfondissement de l'Empathie vers soi-même (auto-empathie), c'est à dire ma **capacité à accueillir ce que je vis**

L'Ecoute Empathique de l'autre, c'est à dire (ma **capacité à accueillir ce qui se vis chez l'autre**)

Repérer nos habitudes d'écoute et notamment tout ce qui est **autre chose que l'empathie - l'écoute** (conseiller, moraliser, ramener à soi, nier, consoler/rassurer, culpabiliser, etc.)

Apprendre à faire des **demandes claires** pour établir le lien avec l'autre

Amorcer la danse du **dialogue**

En quoi cela peut m'être utile ?

Choisir la manière que l'on veut **être en lien** avec tel ou tel individu

Se relier à l'autre (et à soi) **quelque soit** les circonstances et alors même que l'on peut **entendre** des **jugements** et autres **évaluations** ou tout autre **chose désagréable** de la part de quelqu'un

Etre capable d'**identifier** des **émotions** et des **besoins** derrière des **jugements / reproches /etc.**

Sortir du jeu habituel « J'ai raison / Tu as tort » pour aller vers la compréhension mutuelle et la **solution gagnante / gagnante**

Débuter le dialogue et commencer à développer des stratégies qui permettent à **chacun** de prendre soin de leur **besoin(s) respectif(s)**