

GROUPE DE PRATIQUE DE CNV

« Et si on apprenait à se parler ? »



Modalité de dispense
En présentiel

Public :
Adultes

Pré-requis :
Parler Français
Les modules de base CNV

Durée :
2,5 heure

Lieu :
Valence
Et 15km alentours

Effectif maximum :
10 personnes

Accessibilité :
Accueil possible des personnes
en situation de handicap.
Me contacter au préalable

Tarifs :
Participation libre
Me contacter **Sophie Petit**
petitsophie@protonmail.com



Résumé de la séance :

- Vous pratiquez en groupe pour continuer à développer vos compétences relationnelles et cultiver une meilleure compréhension de ce qui se joue dans vos différents contextes de vie.
- A partir de vos exemples concrets, vous expérimenterez d'autres manières de **vivre la relation à soi et avec l'autre**.
- Vous pratiquerez des activités avec le processus de la **Communication Nonviolente**, modélisé par **Marshall Rosenberg**, afin d'améliorer vos relations personnelles, familiales et professionnelles et prévenir les conflits.

Objectifs :

- Favoriser la connaissance de soi pour de meilleures relations.
- Renforcer et agrandir ses capacités de communication : apprendre à écouter et à s'exprimer authentiquement
- Développer ses compétences relationnelles et transformer les conflits.

Méthodes et moyens pédagogiques :

- L'écoute d'empathie, l'expression authentique
- Jeux de rôles, pistes de danse CNV...

Exemple de problématiques à explorer :

- Transformer ses jugements en aspirations de vie
- Se libérer de la honte et de la culpabilité
- Explorer ses peurs
- Résoudre les conflits intérieurs, faire des choix en conscience

Témoignage :

«Je fais partie du groupe de CNV lyonnais animé par Sophie. Les premières fois, le cadre affiché clairement et avec bienveillance m'a mis à l'aise vis-à-vis de Sophie et des autres participants. Au cours des mois passés, j'ai apprécié la diversité des "exercices" proposés et la fluidité des échanges. J'ai beaucoup appris lors de ses séances sur moi-même et sur la relation à l'autre. Une fois par mois, c'est une petite aventure personnelle et relationnelle qui se renouvelle... On sent l'investissement, les convictions alliées à la connaissance (ou plutôt aux connaissances) de Sophie lors de chaque séance et on a envie que cela se poursuive. Merci Sophie de nous réunir et d'animer ces temps de rencontre avec joie, bienveillance et professionnalisme" *Martine - Lyon*