

**23. « CESSEZ D'ÊTRE VIOLENT (VERBALEMENT),
SOYEZ BIENVEILLANT (DANS VOTRE COMMUNICATION)**

Initiation à la communication non violente

La communication non violente est un outil pour la gestion des conflits. C'est aussi un chemin d'affirmation de soi, d'assertivité et de développement personnel.

Apprendre à communiquer autrement en prenant la responsabilité de nos sentiments et de nos besoins.

Apprendre à respecter nos besoins et à nous affirmer sans violence par l'expression de demandes qui laissent l'autre libre.

Tels sont les deux objectifs majeurs de cette formation.

Les quatre phases de la technique de communication non violente seront présentées: observation, sentiment, besoin, demande.

De nombreux exercices de formulation de demandes (concrètes, réalistes, actuelles, positives et négociables) exprimées dans le cadre d'une communication non violente seront proposés aux participants.

MÉTHODE

Théorie, exercices individuels et en groupe.

Jeux de rôles.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne, quel que soit son âge, désireuse d'améliorer sa relation avec elle-même et avec les autres. Aucun pré-requis n'est nécessaire.

La CNV est applicable dans divers contextes : personnels, professionnels ou politiques.

Le groupe sera composé de 6 à 16 participants.

FORMATEUR

Andrea AGOSTA est psychothérapeute en Thérapie brève. Il est spécialisé en gestion positive des conflits interpersonnels

Coût : 120 €