

## Formation continue – Communication

### Dialogue en Conscience

#### **En Bref :**

|                        |                                                                         |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Public :               | Ouvert à tous, thérapeutes, professionnels de la santé, relation d'aide |
| Prérequis :            | Aucun                                                                   |
| Cursus professionnel : | Formation continue                                                      |
| Nombre d'heures :      | 21h00, 3 jours                                                          |
| Atelier(s) pratique :  | ---                                                                     |
| Evaluation finale :    | ---                                                                     |
| Certification :        | Attestation                                                             |
| Coût de la formation : | CHF 600.—                                                               |
| Formateur/trice :      | Olivier Favre, Dr en médecine, formateur en CNV (Sorbonne Paris)        |

#### **Présentation du cours :**

Que l'on suive ce module pour apprendre à mieux dialoguer avec ses proches et ses collègues, ou que l'on soit thérapeute, naturopathe ou autre acteur de la santé/ du social, ce cours a pour but de reconnaître les facteurs principaux qui coupent et ceux qui facilitent la Communication. L'idée est d'apprendre à communiquer de manière plus authentique et d'apprendre à écouter de la manière la plus adaptée à la situation.

#### **Contexte du cours :**

Ce cours s'insère dans le cadre de la formation continue pour Thérapeute Complémentaire, Naturopathe, Professionnels de la Santé, des milieux sociaux-éducatifs, de la communication, ou à toute personne souhaitant améliorer sa communication au quotidien.

*Ce cours s'insère dans le cadre des formations accréditées par les registres pour thérapeutes en formation continue. Une attestation de présence est remise à l'issue du cours.*

#### **Objectif du cours :**

Trois journées de formation continue, dans la légèreté et la profondeur, pour découvrir, goûter, entraîner, acquérir et intégrer un changement de paradigme vers un Monde-en-Conscience.

#### **Contenu Général :**

Trois journées à thème :

- Journée 1 : Introduction à la Communication Non Violente
- Journée 2 : Ouverture du dialogue CNV
- Journée 3 : Pratique du dialogue CNV

## Formation continue – Communication Dialogue en Conscience

### Contenu spécifique et objectifs :

A la fin du cours, les participants seront capables de :

- Nommer l'intention de la Communication Non Violente
- Nommer les 5 étapes du processus de la CNV
- Différencier les observations d'autres formes d'interprétation
- Distinguer les besoins des stratégies pour les satisfaire
- Connaître la différence entre une demande et une exigence, et leurs impacts sur la relation
- Connaître les critères pour formuler une demande de connexion et/ou d'action qui favorise la coopération
- Connaître les 4 manières d'accueillir un message difficile

Et auront appris des outils pour :

- S'offrir des moments d'auto-empathie pour me relier à mes sensations corporelles, à mes sentiments et à mes besoins
- Se préparer au dialogue en traduisant ses jugements pour s'exprimer ensuite de façon claire et authentique tout en restant dans l'ouverture à l'autre
- Identifier les besoins importants pour moi et les prendre en compte de façon créative, autonome et concrète
- Ralentir le rythme, ... pour ressentir ... clarifier ce qui est important pour moi et me mettre en lien avec l'autre
- Repérer les habitudes d'écoute qui ne sont pas de l'empathie
- Reconnaître le besoin d'empathie chez soi et chez les autres et le mouvement corporel de détente et d'ouverture associé à sa satisfaction
- Choisir la manière d'écouter la plus appropriée dans une situation donnée
- Traduire les jugements et les reproches de l'autre en lien avec ses besoins insatisfaits en évitant de les prendre contre soi pour limiter la réactivité et prévenir les violences
- Utiliser les conflits constructivement en gardant toute notre puissance, sans violence
- Alternier des moments d'auto-empathie, d'écoute empathique et d'expression authentique pour favoriser la coopération
- Pratiquer la gratitude envers soi-même et les autres en privilégiant l'expression des besoins satisfaits plutôt que les compliments ou les jugements positifs