



*Nos relations avec les autres et en particulier nos proches sont parfois empreintes de tensions (jugements, reproches, interprétations, exigences...) qui entravent notre élan naturel à contribuer au bien-être les uns des autres. La capacité à dire NON avec bienveillance est indispensable à l'écologie de la relation saine et durable.*

*Le module 3 vise à fluidifier notre capacité à clarifier ce qui se passe en nous, à nous exprimer clairement et honnêtement et à développer notre écoute vers un dialogue constructif et épanouissant dans nos relations.*

*Par des exercices pratiques et des situations réelles, nous approfondirons ensemble les pratiques d'écoute empathique (de soi, de l'autre) et d'expression honnête afin d'expérimenter les modalités d'une communication plus harmonieuse au sein des groupes auxquels nous appartenons et avec lesquels nous vivons.*

*Ce module sera également l'occasion de faire le point sur les expériences vécues depuis le module 2 et d'approfondir certains points nécessaires à la bonne intégration du processus de la communication non-violente.*

## **PUBLIC VISÉ**

Toute personne souhaitant mieux communiquer avec elle-même et autrui et ayant participé au module 2 de communication constructive/relationnelle.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront exprimer avec honnêteté et de manière responsable ce qui les traverse. Ils sauront dénouer les tensions et désamorcer un conflit naissant en grandissant ensemble. Ils sauront également accueillir ou exprimer un NON tout en favorisant le dialogue et le maintien d'une relation de qualité y compris dans les situations délicates ou difficiles.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Approfondir la pratique de la clarification des enjeux chez soi et chez l'autre au service de la relation
- Dialoguer de manière constructive en alternant consciemment les phases d'expression et d'écoute
- Favoriser la coopération dans le travail en équipe et la créativité dans les relations
- S'entraîner à recevoir et exprimer un NON
- Identifier et dépasser les malentendus et les situations de blocage pour grandir à partir des défis relationnels auxquels nous sommes confrontés
- S'exercer au processus avec des exemples concrets de la vie réelle

## **CONTENU**

- Application du processus et mise en pratique du dialogue dans les situations de tension / conflit amenées par les stagiaires
- s'enrichir du conflit et oser la créativité
- La notion de coopération : comment la favoriser, les étapes ?
- Nos représentations face au NON et leurs impacts
- Conséquences de nos évitements à dire NON
- Oser le cadeau de notre vulnérabilité
- Traduction de messages stimulants en sentiments / besoins

## **PROGRAMME**

### **1<sup>er</sup> jour :**



- Point sur les expériences vécues dans l'intersession et approfondissements théoriques
  - Relié à soi, pratiquer l'expression authentique sur des situations stimulantes et en instantané
  - « Traduction minute » pour apprendre à se relier à l'humanité de chacun et répondre dans l'instant sans réagir
  - Repérer et sortir d'un conflit par le haut grâce aux notions d'intention et d'attention
  - Les étapes menant à la coopération
- 2<sup>e</sup> jour :**
- Recevoir un NON et poursuivre le dialogue
  - Exprimer un NON et maintenir le dialogue
  - Jeux de rôles : expérimenter le processus et fluidifier son intégration

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Des exercices pratiques axés sur le corps
- Des jeux de rôles et mise en situation
- Des feedback et temps de réflexion
- Des apports théoriques à partir des situations relationnelles concrètes

### EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

### DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.  
Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.

### ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer l'évolution de chacun et l'appréciation des contenus, méthodes pédagogiques, outils proposés et le mode d'animation.

### INTERVENANTE

Sandrine Leroux, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

### LIEU

Dans la région toulousaine, l'adresse exacte vous sera communiquée lors de l'inscription.

#### MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :  
Pour les particuliers : 110 € pour les deux jours/14h de formation  
*L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée.*  
Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2022.  
Tarifs professionnels, nous contacter.
- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.