

Séminaires de communication

(selon le processus de Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie clinique)

Programme Décembre 2010



Les séminaires en communication seront animés par **Hélène Domergue Tappolet**, formatrice du Centre international pour la Communication NonViolente (CNV), assistée par **Amal Mekouar**, également formée à la CNV. Hélène Domergue Tappolet est Suisse, elle a 18 ans d'expérience dans le domaine de la CNV. Amal Mekouar est Marocaine. Elles donnent fréquemment des formations dans différents milieux professionnels et privés.

La Communication NonViolente™ ou CNV peut se définir comme un art du dialogue au service de la vie de chacune et chacun.

1°) Vers un monde de coopération : Initiation à la Communication NonViolente

Jeudi 2 et vendredi 3 Décembre

Cout de la formation (Particulier): 2,000 Dhs TTC

Cout de la formation (Professionnel) : 3,000 Dhs TTC

Le séminaire d'initiation à la CNV propose l'apprentissage d'un mode de dialogue à la fois facile dans sa structure, puissant et fiable. La CNV s'avère utile à tout le monde, dans n'importe quelle situation de dialogue autant dans le milieu familial, scolaire, social, médical, que dans les entreprises et au niveau politique.

La CNV permet :

- De percevoir ce que nous pouvons modifier dans notre attitude, notre expression, notre écoute.
- De contribuer à promouvoir un dialogue ouvert, une compréhension mutuelle et davantage de paix autour de nous.
- Découvrir petit à petit notre pouvoir personnel que nous utilisons avec l'autre et non pas sur ou contre lui.
- De devenir plus efficace dans la résolution de conflits et la médiation.

Objectifs :

Acquérir la compréhension des bases de l'expression de soi et l'écoute empathique de l'autre avec l'outil CNV. A l'issue de ce séminaire, les participants-es auront approché et pratiqué les éléments suivants :

- Enoncer une observation rigoureuse en la séparant d'une interprétation.
- Se centrer sur l'expression de leurs sentiments et leurs besoins.
- Approche des demandes positives, concrètes et réalisables.
- Pratiquer une écoute empathique des sentiments et des besoins de l'autre

2°) La colère : l'accueillir pleinement pour la transformer en énergie de vie **Comment accueillir et transformer sa colère et comment accueillir la colère de l'autre**

Séminaire d'approfondissement à la Communication NonViolente

Samedi 4 et dimanche 5 Décembre

Cout de la formation (Particulier): 2,000 Dhs TTC

Cout de la formation (Professionnel) : 3,000 Dhs TTC

Le pré-requis pour assister à cette formation est d'avoir participé à un minimum de deux jours d'introduction à la Communication NonViolente.

Savoir faire:

- Clarifier les jugements et les exigences qui stimulent la colère.
- Expérimenter que la colère est la manifestation d'une coupure d'avec ses besoins.
- Commencer le dialogue avec l'autre une fois que l'on est clair sur ses besoins non satisfaits.
- Exprimer ce que l'on souhaite plutôt que de dire ou de montrer ce qui ne va pas chez l'autre ou chez soi.
- Faire la différence entre réprimer sa colère et la rendre consciente avec de l'exprimer.

Savoir être:

- Développer une compréhension bienveillante de notre conditionnement collectif par rapport à la colère, ce qui va nous permettre de :
- Cheminer pas à pas dans un processus de transformation qui peut prendre plusieurs années.



Bulletin d'inscription

à renvoyer à CNV@idaconseil.com

Prénom : Nom :

Adresse :

.....

Code postal : Ville :

Cocher ce qui convient :

Je m'inscris au séminaire d'introduction.....

Je m'inscris au séminaire d'approfondissement.....

Téléphone :

Adresse e-mail :

Les inscriptions seront traitées dans l'ordre d'arrivée et dès le paiement d'un acompte de 50%. Vous pouvez déposer votre chèque au 322 Boulevard Zektouni (2^{ème} étage) ou l'envoyer par courrier.

Le versement préalable ne sera pas remboursé en cas de désistement 15 jours avant le début du séminaire. Si le séminaire est abandonné en cours de route, le solde du séminaire sera dû.

Si vous avez des difficultés financières, n'hésitez pas à nous en parler et nous trouverons un arrangement pour que cela ne soit pas un obstacle à votre participation.

Le nombre de participants est limité à 20.

Les séminaires auront lieu au 322 Boulevard Zerktoni (2^{ème} étage), près du café Lugano, en face du marché Badr.

Les horaires du séminaire sont : 9h-12h30 et 14h-17h30 (avec adaptabilité au programme).

Renseignements auprès d'Amal Mekouar:

e-mail amalmekouar@idaconseil.com, tél. 06 61 40 39 04