

La Communication Non Violente ou CNV

*PROVOQUEZ LE CHANGEMENT QUE VOUS SOUHAITEZ
VOIR CHEZ L'AUTRE*

VOTRE CHEMIN VERS LA RÉSILIENCE COMMENCE ICI !



Profession'ailes



Naïma DRISSI- MAILHOT

- Master Coach Professionnel -Certifiée RNCP
- - Académie du Coaching Paris
- - Adhésion EMCC et au code de déontologie

Tél : 0615486686

Mail : professionailes.drissi@gmail.com

Numéro SIRET : 839389079



De quoi s'agit-il ?

C'est une méthode de communication fondée sur : **l'écoute, l'empathie, la compassion, l'authenticité et le respect de soi et des autres.**

- ❖ Améliore la relation entre les personnes.
- ❖ Facilite la résolution de conflits : entre deux individus ou au sein de groupes .
- ❖ Aide au développement personnel : Affirmation de soi et Confiance en soi.
- ❖ Permet de mieux gérer ses émotions en les identifiant et en les maîtrisant et en les exprimant de manière positive.

Qui peut en bénéficier et où?

Chaque personne (femme ou homme) peut pratiquer la CNV pour son propre bien-être et celui de tous. Elle favorise une attitude constructive et positive.

- **Dans la sphère familiale** (plus particulièrement adressé aux femmes)
 - ❖ Permet d'identifier, au sein de cette sphère familiale, ses besoins, ses attentes, ses craintes, ses difficultés, ... de les exprimer et donc de se faire comprendre, de trouver des réponses et de s'affirmer.
 - ❖ Permet à chacun de savoir exprimer ses besoins, ses attentes, ... pour mieux trouver sa place au sein de la famille.
 - ❖ Contribue à améliorer, au final, la relation au sein de la famille (relation de couple, relation avec les enfants). Permet d'identifier ses besoins, de les exprimer et donc de se faire comprendre et de s'affirmer :

Participe à son développement personnel

Qui peut en bénéficier et quels apports?

- **Dans le milieu professionnel**

- ❖ Permet de mieux se connaître.
- ❖ Permet de mieux communiquer et de mieux s'exprimer.
- ❖ Permet de prévenir ou de désamorcer les conflits.
- ❖ Contribue à un environnement de travail plus serein.
- ❖ Améliore la qualité de vie au travail.

Pourquoi avons-nous du mal à communiquer ?

Dans notre vie personnelle ou professionnelle, nous avons parfois du mal à communiquer.

- Les raisons sont multiples :
 - ❖ Difficulté à identifier et exprimer nos besoins,
 - ❖ Peur de montrer sa vulnérabilité,
 - ❖ Poids de l'éducation, (on nous a souvent appris qu'il fallait dire oui).
 - ❖ Difficultés à communiquer : manque d'écoute et de clarté dans nos messages par rapport à soi et à autrui.

De ce fait, notre communication n'est pas toujours claire. Elle peut laisser place à l'interprétation et au jugement qui est source de MALENTENDU ET CONFLIT.

Les thèmes des ateliers proposés (I)

en demie journée ou journée / en groupe ou individuel

Atelier : Introduction à la CNV- communication non violente (une demie journée)

- ✓ Mise en place personnalisée de la Communication NonViolente.

Atelier : La CNV et connaissance de soi (une journée)

- ✓ Permet de mieux se connaître, de s'affirmer et de prendre confiance en soi.

Atelier : La CNV vers la résilience (une journée)

- ✓ Comment résister et rebondir face aux épreuves de la vie
- ✓ Apprendre à transformer nos épreuves de la vie en force.

Les thèmes des ateliers proposés (2)

demie journée ou journée / en groupe ou individuel

Atelier : La CNV au sein de la cellule familiale (une journée)

- ✓ Renforcer les liens familiaux.
- ✓ Améliorer la relation de couple.
- ✓ Comprendre les besoins et les sentiments des membres de la famille.

Atelier : la CNV et les conflits (une journée)

- ✓ Découvrir des outils pour mieux gérer les conflits.

Les thèmes des ateliers proposés (3)

en demie journée ou journée / en groupe ou individuel

Atelier : la CNV au travail (une journée)

- ✓ Gérer les conflits
- ✓ Développer la cohésion d'équipe
- ✓ Créer un environnement de travail serein.

Atelier : la CNV relation parents/ professeurs (une journée)

- ✓ Améliorer les relations pour une meilleure coopération pour la réussite des enfants.

Conclusion

- Le but de ces ateliers est de guider tous les candidats dans la pratique de ce formidable outil qu'est la Communication NonViolente pour retrouver confiance et une bonne compréhension de soi, afin d'entretenir une relation de qualité avec les autres.

Un peu d'histoire

- La communication non violente (CNV) est un processus de communication élaboré par le psychologue américain Marshall B. Rosenberg.
- Inspirée par le mouvement de Gandhi et par le psychologue Carl Rogers.
- En France, c'est Thomas d'Ansembourg, ancien avocat, auteur de livres connus qui fait connaître cette méthode.
- Méthode validée par les Neurosciences sociales et affectives.