

Niveau I¹

Communication consciente

Une invitation à la bienveillance et à la coopération !

(Selon l'approche de Marshall Rosenberg : 'La communication NonViolente')

Structure : deux jours



"La liberté n'est pas l'absence d'engagement, mais la capacité de choisir et d'en assumer la responsabilité qui en découle." Paulo Coelho

Inspirée du psychologue américain Marshall Rosenberg, la communication consciente consiste en un processus de mise en relation axée sur le cœur, qui incite l'ouverture et qui transforme son rapport à soi-même et aux autres. Cette philosophie et ces outils favorisent la conscience pour sortir du monde des jugements, des interprétations, des hostilités et des méfiances, pour entrer dans le monde des relations et des intentions claires.

Ce que nous expérimenterons :

- Apprendre à développer ses qualités de bienveillance en sachant se positionner avec authenticité dans le respect d'autrui ;
- Exprimer les non-dits et sortir des malentendus (mal-entendus), tout en étant en contact avec ce qui est vivant en soi : vos sentiments et vos besoins;
- Développer sa capacité à recevoir le message de l'autre avec empathie et apprendre à se dire avec honnêteté;
- Apprendre à se positionner dans un esprit de coopération devant la critique ou les personnes, que vous pouvez trouver, "difficiles";
- Faire des demandes claires dans un esprit de coopération et de bien-être.

Les principales composantes sont :

- Savoir se relier à soi et à l'autre avec bienveillance, tout en clarifiant ses intentions;
- Identifier l'élément déclencheur de bien-être ou de mal-être sans tomber dans le jugement, qui a tort qui a raison ou dans l'interprétation;
- Nommer les sentiments que cette situation éveille chez vous;
- Identifier vos besoins en lien avec vos sentiments que la situation a générés;
- Demander clairement ce qui pourrait contribuer à rendre la vie plus belle.

Démarche expérientielle et outils pratiques. Document de 60 pages.

¹ Ces ateliers s'adresse autant aux particuliers qu'aux organisations.

