

# Séminaires de communication

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

## Programme Juin 2010



Les séminaires en communication seront animés par **Hélène Domergue Tappolet**, formatrice du Centre International pour la Communication NonViolente (CNVC). Hélène Domergue Tappolet est Suisse, elle a 21 ans d'expérience dans le domaine de la CNV.

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

### **1<sup>o</sup>) Séminaire d'introduction à la Communication NonViolente** **Un art de vivre avec soi-même et les autres, croître en humanité**

Samedi 12 et dimanche 13 Juin

Cout de la formation (Particulier): 2000 Dhs TTC

Cout de la formation (Professionnel) : 3000 Dhs TTC

Le séminaire d'introduction en 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 voir comme l'on se prend dans certains pièges.
- 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 :

- Énoncer 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 leur interlocuteur-riche.
- Transformer les diagnostics et les étiquettes que l'on porte sur soi ou sur l'autre en expression de ses besoins.

## **2°) Séminaire d'approfondissement à la Communication NonViolente**

### **La danse du dialogue**

Jeudi 10 et vendredi 11 Juin

Cout de la formation (Particulier): 2000 Dhs TTC

Cout de la formation (Professionnel) : 3000 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:

- Exercer, par des mises en situation de dialogue, les 4 points d'expression de soi et de l'écoute de l'autre.
- Mettre en clarté le cercle vicieux des mots, des attitudes et des pensées qui relancent de façon dramatique et désespérée la communication sur un mode conflictuel ou annihilent tout désir de communication.
- Rester avec les besoins de chacun jusqu'à ce qu'il y ait une connexion qui permette de trouver une solution.

#### Savoir être:

- L'importance des silences pour permettre une intégration de ce qui est exprimé et reçu, et s'ouvrir à une nouvelle vision de la situation.
- Développer la confiance dans le « rester avec ce qui est vivant chez moi et chez l'autre ».
- 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.



## Bulletin d'inscription

à renvoyer à Fadwa Johrati : [fadwa.johrati@idaconseil.com](mailto:fadwa.johrati@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 total effectué.

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.

L'adresse exacte et les horaires vous seront communiqués après votre inscription.

### **Renseignements** auprès de

- Amal Mekouar: e-mail [amal.mekouar@idaconseil.com](mailto:amal.mekouar@idaconseil.com), tél. 06 61 40 39 04
- Fadwa Johrati: e-mail [fadwa.johrati@idaconseil.com](mailto:fadwa.johrati@idaconseil.com); tél. 06 61 64 24 23