

Découvrir un art de vivre avec la CNV

Objectifs

Général : Améliorer son bien-être personnel et améliorer sa relation avec les autres

Opérationnels

Être capable de :

- Expérimenter des méthodes pour être à l'écoute de soi
- Comprendre le processus CNV
- Observer et décrire une situation
- Mieux ressentir et définir ses émotions
- Mieux définir ses besoins
- Apporter des réponses à ses ressentis et ses besoins
- Expérimenter une méthode pour être à l'écoute des besoins de l'autre

Public visé

Tout professionnel volontaire pour cette formation

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

3 jours

Modalités d'évaluation

Test de connaissances et mises en situation
Évaluation à chaud

Moyens techniques

Salle de formation

Les locaux sont adaptés pour recevoir des personnes en situation de handicap. Les formations ne sont en revanche pas toutes accessibles à l'ensemble du public : n'hésitez pas à nous contacter pour connaître les conditions et possibilités d'accueil en fonction de votre handicap

TARIFS INTRA : 1500€/JOUR
TRARIF INTER / 130€/JOUR/PERSONNE

Contenu pédagogique

L'écoute de soi

- Exercices de contact avec soi-même pour ressentir ce qui se passe au niveau corporel et émotionnel

Présentation du processus CNV

- Auto-empathie
- Expression authentique
- Écoute empathique

Découpage du processus d'auto-empathie

- À quoi servent les émotions ?
- Identification, ressenti, expression des émotions
- Identification des besoins, exercice des besoins, mise en lien avec les émotions.
- Quelles réponses puis-je donner à mes besoins

Expression authentique

- Comment utiliser la CNV pour mieux comprendre les autres et s'exprimer plus sereinement

Apports théoriques et exercices pratiques

Modalités d'accès à la formation

Formations inter entreprise : contactez Isabelle Maréchal par mail isabelle-marechal@neuf.fr
Mise en place des formations à partir de 6 participants
Dates et lieu à définir

Formation Intra entreprise : contactez Isabelle Maréchal
Par mail isabelle-marechal@neuf.fr
Mise en place des formations selon les besoins,
Dates et lieu à définir

Vous travaillez au Chu de Dijon, pour connaître le calendrier

Et les modalités et délais d'inscription,
Contactez Charlène Pacaut par téléphone 0380293923.