Initiation à la communication non violente : prévenir et résoudre des situations complexes ou conflictuelles au sein de notre vie personnelle et professionnelle

Les jeudi 13 et vendredi 14 octobre 2022, de 9 h à 16h

La Communication Non Violente (CNV) ou Communication Bienveillante est une méthode qui se présente comme un mode d'expression et d'écoute favorisant des **attitudes constructives et positives** en vue de prévenir, aborder et résoudre des situations complexes ou conflictuelles, tant sur le plan personnel qu'au niveau professionnel.

Pour y arriver, la méthode nous invite à une **expression authentique** de soi et à une **écoute empathique** de l'autre. Elle propose un processus très simple dans son principe mais puissant pour **améliorer radicalement nos communications.** Le processus nous aide à sortir du cercle vicieux de la colère, de la vengeance, du non-dit, de la recherche d'un bouc émissaire en nous permettant de reprendre toute responsabilité de nos sentiments et de nos actes.

Par l'expression de nos **besoins** et une écoute empathique des **besoins de l'autre**, la Communication Bienveillante place la **qualité de la relation** au cœur du processus.

Elle nous permet de nous reconnecter à nous-mêmes : à nos émotions, nos ressentis et nos aspirations profondes. **Être en lien avec soi** est le préalable indispensable à l'établissement d'un lien et d'une connexion avec l'**Autre** ; avec ce qu'il vit et ce qui le motive.

Méthodologie

- Les journées seront rythmées par des temps théoriques et des exercices pratiques très concrets ;
- Partages et analyses de situations vécues personnellement par le groupe ;
- Regard réflexif sur soi ;
- La bienveillance et la confidentialité sont des maîtres-mots de ces journées.

Objectifs de la formation

- Découverte de la Communication Non Violente : ses origines, sa philosophie, son but, ses applications, etc. ;
- S'initier aux différentes étapes d'une bonne communication..

Public-cible

Toute personne désireuse de découvrir ce qu'est la CNV et d'apprendre à améliorer sa communication et sa relation à l'Autre. Aucun prérequis.

Formatrice

Marie Rodriguez Lopez : Sophrologue et Formatrice

- Formée à la Communication Non Violente
- Certifiée de la Méthode Gordon
- Formations et accompagnement en communication et en développement personnel
- Praticienne en Sophrologie : suivis individuels et collectifs
- Enseignante en promotion sociale en Sophrologie, dans la section "Harmonie Vitale par la Sophrologie" à Mont-sur-Marchienne et Rixensart

Lieu et adresse de la formation

Centre Hospitalier Psychiatrique Saint-Bernard
Rue Jules Empain 43 - 7170 Manage

Renseignements

Sandrine Molitor - molitors@helha.be - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne:
https://cermed.helha.be/

Date limite d'inscription : 28 septembre 2022

Prix 160 EUR* – Min : 12 / Max. 20 participants

N° de compte

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB
Du CeREF- SANTÉ.

Communication

F30-2022- Nom, Prénom

**Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.*

Cette formation est reconnue par le SPF Santé Publique au titre de formation continue pour l'octroi du complément fonctionnel aux cadres des services de santé.

Formation accréditée dans le cadre des journées de formation permanente pour directeurs de MR et MRS.

CeREF SANTE
CENTRE DE RECHERCHE ET DE FORMATION
Haute École Louvain en Hainaut