

10 & 11 juin -Bastia

### POUR QUI ?

Cette formation s'adresse à vous femmes et hommes désireux de développer des relations humaines constructives et d'instaurer un dialogue fructueux :

- avec vous-même (les différentes parties à l'intérieur de vous)
- avec votre partenaire, au sein de votre couple
- avec vos enfants
- avec vos parents
- avec vos collègues de travail
- avec votre patron ou vos professeurs
- avec vos employés ou vos élèves
- avec vos clients

### PROGRAMME des 2 jours

- La communication en quatre temps : introduction au processus CNV
- Les ingrédients de la communication qui coupe et ceux de la communication qui ouvre
- Découvrir et commencer à pratiquer l'écoute empathique de soi puis de l'autre
- Développer la clarté dans l'expression et la clarté dans les demandes
- Quatre façons d'entendre un message difficile
- Exprimer de la gratitude avec authenticité

### PÉDAGOGIE

La pédagogie proposée est basée essentiellement sur la pratique, à l'aide d'exercices et de jeux de rôle en groupe et sous-groupes. Elle est complétée par des apports théoriques.

### OBJECTIFS

- Apprendre à vous positionner clairement dans une relation
- Être suffisamment centré(e) et solide pour pouvoir vous soucier également de l'autre
- Vous réapproprier vos aspirations profondes et vos valeurs
- Parler le langage des émotions
- Travailler vos qualités d'écoute empathique et comprendre les motivations individuelles
- Développer votre responsabilité
- Trouver des accords gagnant-gagnant pour surmonter les obstacles malgré des intérêts divergents
- Favoriser des dynamiques de coopération et de confiance avec vos proches, partenaires, collègues, ...

### QU'EST-CE QUE LA CNV ?

La CNV invite à développer de nouveaux réflexes relationnels en reconsidérant notre façon de nous exprimer, d'écouter et d'entrer en relation. Dans les situations peu satisfaisantes ou de blocage, elle propose un processus pour identifier les obstacles à la communication, maintenir un dialogue ouvert et découvrir que les solutions aux divergences et aux conflits émergent de la qualité du dialogue et de la sincérité de l'intention.

### FORMATEUR Jean-Luc SOST - Certifié par le CNVC



Le développement et la transformation de l'humain m'ont intéressé depuis très jeune et parallèlement à mon activité professionnelle, je me suis formé dans plusieurs domaines dont essentiellement le yoga, la PNL, l'Analyse Transactionnelle, le Focusing, les Constellations Individuelles et Systémiques, le Coaching.

Ma rencontre avec la Communication NonViolente (CNV) a profondément transformé ma vie et mes relations avec mes proches. J'ai ainsi décidé, après plusieurs années de pratique, de m'y consacrer professionnellement en la transmettant en tant que formateur et en l'utilisant dans la médiation d'équipes au sein des organisations et dans le coaching individuel.

### Tarifs

Particuliers : 220 €  
TPE, indépendants & assoc. < 10 salariés : 330 €

### Lieu

16 route du Cap 20200 Pietranera

### Horaires

de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h

### Contact

Email : [jlsoft@apartirdemaintenant.com](mailto:jlsoft@apartirdemaintenant.com)  
Tel : 06 33 60 46 80  
[www.apartirdemaintenant.com](http://www.apartirdemaintenant.com)