

**La Communication NonViolente®**  
**par le mouvement et l'expression du corps : acteur de ma vie**  
**Programme détaillé**

### Qu'est ce que la Communication NonViolente ?

La **Communication NonViolente (CNV)** est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans la communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Cette approche favorise la coopération et la résolution de conflits.

La CNV est une approche qui enrichit et potentialise les autres démarches professionnelles de management et de communication. Elle est enseignée et appliquée dans de nombreuses institutions : entreprises, administrations, hôpitaux, structures sociales et éducatives.

Elle a été mise au point par **Marshall B. Rosenberg**, docteur en psychologie, élève et collaborateur de **Carl Rogers**, rédacteur de nombreux livres dont «Les mots sont des fenêtres ou bien des murs ».

### Public visé

Ce cursus s'adresse à toute personne salariée ou exerçant une activité bénévole qui souhaite :

- développer l'écoute d'elle-même (de ses sentiments et besoins notamment), mettre de la clarté sur ce qui est important pour elle et développer sa capacité à faire des demandes.
- se préparer à aborder tous types de situations, dialogues en étant plus calme et sereine.

### Pré requis

Pour s'inscrire à cette formation, il est demandé au stagiaire d'être familier avec la CNV, c'est-à-dire avoir lu des ouvrages, vu des vidéos, ou suivi un module d'initiation.

### Objectifs de la formation

L'objectif de ce stage est, par le mouvement, de goûter à ce qui est important pour nous dans notre vie et de nous inviter à passer du rêve au projet et du projet à la réalité, tant dans les domaines personnels que professionnels.

Nous exprimerons nos aspirations les plus profondes, écouterons nos freins avec bienveillance, mettrons nos forces en mouvement et identifierons les prochains petits pas pour réaliser ce qui nous est le plus cher. Nous nous appuyerons sur les contes du Merveilleux et les archétypes du Souverain, du Héros et de la Fée et sur bien d'autres merveilles encore !

### Cette formation permet au stagiaire de :

- ▶ Accueillir ce qui se passe en lui ; ses sensations, sentiments, besoins
- ▶ Identifier les compétences clés et ressources pour réaliser un projet
- ▶ Identifier ses propres compétences et ressources
- ▶ Ancrer ses forces, les compétences et ressources clés grâce au mouvement
- ▶ S'exprimer en allant au delà de sa zone de confort habituel
- ▶ Identifier des axes de progrès pour soi : prochain petit pas
- ▶ Nommer les composantes d'un retour soutenant et en offrir à ses pairs
- ▶ Repérer le processus de la gratitude
- ▶ Exprimer sa gratitude

### Vivance

EURL au capital de 1.000 € - SIRET : 807 874 136 00029 - Déclaration d'activité : 76300430930

Les Théronds – 30160 BESSEGES

Secrétariat, Delphine Ferrara, Chemin de l'Armusier - 34570 Pignan [contact.vivance@gmail.com](mailto:contact.vivance@gmail.com) - Tel : 06 27 77 69 57

## Déroulé

Séquence	Thèmes abordés
J1 Matin	créer un cadre de confiance – créer du lien : la connexion avant l'action
J1 Après-midi	se relier à son rêve, identifier son projet
J2 Matin	identifier les compétences et qualités requises en se reliant à l'archétype du souverain
J2 Après-midi	explorer les compétences et qualités requises en se reliant à l'archétype de la fée
J3 Matin	explorer les compétences et qualités requises en se reliant à l'archétype du héros
J3 Après-midi	mettre en œuvre toutes ses ressources et réaliser son projet
J4 Matin	donner et recevoir des retours soutenant
J4 Après-midi	se remercier, remercier chacun et clôturer la rencontre

Compte tenu du thème, nous ferons avec ce qui est présent dans l'instant. Ce programme est donc donné à titre indicatif

## Modalités

Une formation de 4 jours (28 heures)

## Encadrement pédagogique

La formation est co animée par Sophie Rousseau. Et Olivier Simonnet

Tous deux sont en formation de danse thérapeute avec l'expression sensitive®.

Sophie est certifiée en Communication NonViolente© par le CNVC.<sup>[1][2][3][4][5][6][7][8][9][10]</sup>

Olivier est facteur d'instruments et accompagne des groupes depuis plus de vingt ans.

Engagés comme citoyens vers une société plus écologique et humaine, ils ont particulièrement à cœur d'accompagner les personnes à créer une qualité de relation à soi-même et aux autres qui permet la reconnaissance des besoins mutuels et l'émergence de solutions qui conviennent à chacun.e.<sup>[1][2][3][4][5][6][7][8][9][10]</sup> Ils vous accompagneront dans la profondeur et la légèreté en s'appuyant sur leurs compétences respectives et complémentaires.

## Méthodes pédagogiques

La formation proposée est interactive et pratique. Les apports théoriques seront apportés à l'issue des exercices et mises en situation. Des feedbacks individualisés nourriront chacun dans son apprentissage. Il est conseillé à chacun d'amener des situations concrètes qu'il souhaite faire évoluer.

Le mouvement, la mise en couleurs, la poésie... seront nos alliés pendant ces 4 jours  
Vous recevrez lors du stage une fiche reprenant les points importants du stage.

## Vivance

EURL au capital de 1.000 € - SIRET : 807 874 136 00029 - Déclaration d'activité : 76300430930

Les Théronds – 30160 BESSEGES

Secrétariat, Delphine Ferrara, Chemin de l'Armurier - 34570 Pignan [contact.vivance@gmail.com](mailto:contact.vivance@gmail.com) - Tel : 06 27 77 69 57