

## La Communication NonViolente® par le mouvement et l'expression du corps : La danse du dialogue

### 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 ancrer la CNV par le corps et plus précisément, développer l'écoute sensitive d'elle-même, de ce qu'elle ressent, de ce qui entrave et favorise sa capacité à entrer en relation à elle-même et aux autres.

#### 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 cette formation est de revisiter, par le mouvement, parfois en musique et parfois en silence, en lien avec la nature, avec les arts (comme la peinture et le dessin) les notions de base apprises dans les modules de base de CNV.

#### Cette formation permet au stagiaire de :

- ▶ Accueillir ce qui se passe en lui ; ses sensations, sentiments, besoins
- ▶ Exercer sa capacité d'observation
- ▶ Ressentir et identifier ce qui est important pour lui dans le non verbal
- ▶ Accueillir ce qui se passe en l'autre ; ses sensations, sentiments, besoins, dans le non verbal
- ▶ Respecter son propre rythme et ceux de l'autre, des autres
- ▶ Agir dans le respect des besoins mutuels
- ▶ Exercer sa capacité de choix
- ▶ Exprimer ce qui est important pour lui
- ▶ Faire des demandes
- ▶ Célébrer

#### 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	Faire connaissance <b>Relation à moi</b> Etre connecté à ce que je ressens et ce qui est important pour moi en mouvement
J1 Après-midi	Approfondir les notions d'auto-empathie et de gratitude en mouvement
J2 Matin	<b>La relation à l'autre</b> Etre connecté à ce que l'autre ressent et ce qui est important pour lui Ecouter au delà des mots
J2 Après-midi	Offrir sa gratitude à l'autre en mouvement Point des apprentissages
J3 Matin	<b>Relation aux autres et à l'environnement</b> Offrir sa gratitude et savoir écouter ce qui émerge du collectif Approfondir la notion d'interdépendance
J3 Après-midi	Expérimenter la notion de choix d'être ou pas en relation, et la manière : en écoute de soi ou de l'autre, en expression ?
J4 Matin	Vivre la danse du dialogue avec des temps de retour à soi, d'écoute de l'autre, d'expression de soi Expérimenter le respect des besoins mutuels en mouvement et la question du rythme
J4 Après-midi	Point des apprentissages et des ressources Soutien au retour de stage Tour de clôture

*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]</sup><sub>SEP</sub>

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]</sup><sub>SEP</sub> Ils vous accompagnerons 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'Armusier - 34570 Pignan [contact.vivance@gmail.com](mailto:contact.vivance@gmail.com) - Tel : 06 27 77 69 57