

---

## Du processus au chemin intérieur : expérimenter les bases de la Communication NonViolente® (CNV) selon Marshall Rosenberg.

**Vivre la collaboration plutôt que la séparation ou le conflit ?**

**S'exprimer clairement sans juger ni accuser ?**

**Mettre des mots sur ce qui est important pour soi et maximiser les chances d'être entendu-e ?**

**Ces deux jours d'introduction permettent d'explorer par la pratique :**

- Les différentes étapes du processus CNV : de l'intention à la demande, clarifier ce qui est essentiel pour soi.
- Écoute de soi : apprendre à reconnaître et accueillir nos propres émotions, à clarifier les besoins et valeurs qui sont en jeu dans les situations conflictuelles ou fluides.
- Expression authentique : s'exprimer clairement et objectivement, sans juger ni accuser l'autre.
- Écoute de l'autre : développer notre capacité à accueillir l'autre et sa réalité, par une écoute empathique.

**Outils pratiques :**

Quelques astuces et outils utiles au quotidien, dans le milieu professionnel et dans la vie privée seront aussi transmis, par exemple :

- comment faire une demande claire qui fait sens et suscite l'élan d'y répondre
- comment accueillir un message difficile
- transformer nos pensées et jugements pour les mettre au service de l'essentiel
- identifier les pièges de la communication et ce qui coupe de la relation

---

**Pratique :**

Stages animés par Vincent Delfosse, formateur certifié du CNVC

Selon la taille du groupe, un/e assistant/e est présent en soutien.

Tarifs : 500 CHF si la formation est payée par l'employeur ou l'entreprise, 350 CHF la session pour les particuliers

Une attestation de formation est remise à l'issue du stage.

**Prochaines dates programmées et inscriptions :**

[www.cnvsuisse.ch/vincent-delfosse](http://www.cnvsuisse.ch/vincent-delfosse) ou [www.unmonde.ch/cnv-neuchatel-initiation1](http://www.unmonde.ch/cnv-neuchatel-initiation1)