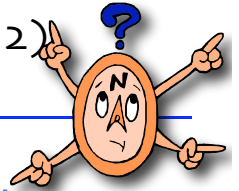




## La communication consciente en action (atelier #2) Selon l'approche de Marshall B. Rosenberg en CNV



### Jour 1

## Se souvenir de la communication consciente et de ses buts

avant-midi

- Accueil
- Présentation de l'atelier #2
- Les attentes (objectifs)
- Développer une clarté par rapport à ce que nous vivons, choisissons et disons • sortir du silence — **SE PERMETTRE D'ÊTRE SOI-MÊME** ;
- Les changements exprimés ;
- Se souvenir des buts de la communication consciente
- **L'AUDACE ET L'ASSERTIVITÉ** ;
- La fluidité et la spontanéité en communication consciente
- Bref retour sur les émotions et l'intelligence émotionnelle ;
- Laisser papillonner les 4 éléments du processus dans la conscience des deux clés de base
- La métaphore de la girafe et du chacal proposée par *Marshall Rosenberg* • faire la girafe versus être girafe ;
- #1 : **L'OBSERVATION**
- #2 : **LES SENTIMENTS**
- #3 : **LES BESOINS**
- #4 : **LA DEMANDE**
- Le développement de l'habileté ;  
**RÉSUMÉ DU PROCESSUS**
- Les demandes de connexion et les demandes d'action

## Développer l'habileté d'utiliser le processus dans l'action

après-midi

- L'écoute de soi et l'écoute de l'autre
- Se donner de **L'EMPATHIE** et demander de l'empathie à quelqu'un ;
- Donner et recevoir de l'empathie
- Écouter et comprendre ;
- **L'EMPATHIE** dans le feu de l'action : s'exprimer et écouter avec empathie ;
- La dualité des besoins
- Exercice : il faut ;
- Le deuil des besoins insatisfaits
- **Exercice**
- « *Aquarium* »
- Retour et dialogue.

---

## Jour 2

### Créer et maintenir la relation (la connexion)

---

avant-midi

- Retour sur le jour 1
- Les demandes des participants
- Entendre un « non »
  - Pratique avec SOI et avec l'AUTRE ;
    - **Exercice**
- Apprendre à dire « non »
- Traduire chaque jugement en besoins
  - S'entraîner à traduire.
- Transformer le langage statique en langage vivant

### Développer spontanéité et présence

---

après-midi

- Désamorcer et transformer l'agressivité et la colère
  - Pratique de l'expression de la colère ;
  - Recevoir la colère de l'autre ;
  - Créer harmonie et sécurité dans nos relations ;
- La communication consciente, outil de transformation
  - Pratique et exploration dans l'action.
- Évaluation de la formation

*Robert Bouchard et Marcelle Bélanger*

*formateurs certifiés du CNVC*

