

Cycle de formations en Communication NonViolente

Description

Venez découvrir et approfondir la Communication NonViolente pour créer un cadre de communication optimal qui s'adapte à toutes les personnes que vous côtoyez ainsi qu'à tous les contextes.

PRÉSENTATION

Ce cycle de formations sur la Communication NonViolente abordera les **différentes thématiques** qui reflètent des situations que vous rencontrerez tôt ou tard dans votre **quotidien** : au bureau, au sein de votre étude, dans vos relations avec vos clients...

Chaque session a son programme unique (voir ci-dessous).

L'apprentissage de la CNV permet à chacun de prendre en compte les **enjeux émotionnels** de toute situation ou relation. La CNV permet de **restaurer le dialogue** et la compréhension mutuelle entre les parties et, en cas de conflit, de **favoriser** ainsi **la recherche de solutions** satisfaisant les besoins de chacune d'elles. En effet, elle amène chacun à prendre conscience de ses propres besoins, et d'en assumer la responsabilité, et développe chez chacun la capacité à **comprendre et à intégrer la satisfaction des besoins de l'autre dans la satisfaction de ses propres besoins**.

En utilisant la Communication NonViolente, vous **augmenterez vos habiletés d'écoute, de gestion des émotions, de créativité et de sensibilité**.

Le cycle débute par une « Initiation à la Communication NonViolente ».

Chaque session se basera sur des situations personnelles et réelles des participants qui seront partagées au bénéfice de tous, en toute confidentialité. Les formateurs tireront des leçons collectives à partir de ces exemples individuels.

Demande importante

Afin d'assurer l'homogénéité du groupe de travail, les formateurs insistent pour que les participants aux journées de formation du 13/06, 03/10, 07/11 et 10/12 aient **déjà suivi un module d'introduction à la CNV** ou aient participé à la première journée de formation du 9 mai ou 10 septembre 2019.

PROGRAMME

Mardi 10 septembre 2019 : Initiation à la Communication NonViolente

Vous souhaitez apprendre ce qu'est la Communication NonViolente et l'appliquer dans votre quotidien ? Cette session est faite pour vous ! Lors de cette journée de formation, vous recevrez des notions théoriques ainsi qu'une initiation pratique des **repères et étapes du processus de la Communication NonViolente**.

Au cours de cette session, vous recevrez une courte description de chaque notion et serez invité à participer à plusieurs **exercices pratiques** à partir de situations personnelles, suivis ensuite de retours en groupe.

PROGRAMME DES AUTRES JOURNEES

Jeudi 13 juin 2019 : Le sentiment de culpabilité dans les relations professionnelles : le déconstruire pour mieux collaborer

Dans une situation problématique, ne vous entêtez pas à chercher le coupable. Concentrez-vous sur les besoins étant à la source de cette situation.

Lors de cette journée, **apprenez à déconstruire la culpabilité et libérez le potentiel d'évolution que comporte toute situation !** Ouvrez la voie à la **restauration, la médiation et à l'augmentation d'accords pleinement satisfaisants et durables.**

Nous évoluons en effet dans un système de justice qui repose sur la notion de coupable et de faute. Ces notions servent à maintenir un ordre et une paix sociale. Cependant, la culpabilité a tendance à nous éloigner de la conscience des besoins, des valeurs et des aspirations de chacun, étant à la source des différents actes problématiques. Cette conscience est pourtant essentielle pour avoir une communication efficace, efficiente et cohérente, autant dans nos relations professionnelles que privées. Elle l'est encore davantage pour apprendre à nous connaître nous-mêmes. Nos besoins, contenus dans les émotions, sont des éléments structurels de toute communication.

Jeudi 3 octobre 2019 : Prévenir le burn out pour travailler de manière cohérente et équilibrée

Nous pouvons à tout moment être touchés par un épuisement professionnel lié à une perte de sens et qui peut se traduire par des symptômes importants. En amont se trouve un souci de responsabilité et de qualité qui peut parfois venir en contradiction avec des besoins fondamentaux négligés inconsciemment.

Le processus de la Communication NonViolente, en nous apprenant à connaître et à baser notre communication, notre capacité à être et à créer des relations, et notre action sur ces besoins, permet de **prévenir de manière tout à fait efficace le burn out.**

Cette journée a pour objectif d'apprendre par le processus de la Communication NonViolente, à **remettre de la cohérence dans la conduite de tout projet** et à **stabiliser** celui-ci sur des bases de **confiance et de sens durable.**

Jeudi 7 novembre 2019 : Se détacher du jugement sur les autres

Travaillez sur vos préjugés, qui vous bloquent parfois dans certaines relations. **Soyez à l'écoute des besoins humains sous-jacents** qui sont satisfaits par ces préjugés et décuplez les possibilités d'une situation.

Nous appréhendons en effet le monde en l'analysant et en le jugeant. D'une réalité mouvante et impermanente, nous avons pourtant développé un ensemble de concepts et de notions qui sont malheureusement bien souvent statiques.

Ces différents jugements au sens très large limitent fortement notre capacité à dialoguer dans la conscience de ce qui fait lien, instant après instant, dans toute communication et relation. Nous passons à côté des ressources qui nous permettent de garder la conscience du cadre

global, du regard méta de la situation, et partant des repères qui sont justes pour le moment présent.

Jugements positifs, compliments, critiques, « étiquettes », a priori, préjugés, analyses personnelles, généralisations, croyances... Le monde des jugements est riche et pouvoir y **ajouter la connaissance du monde des besoins humains**, comme nous le propose le processus de la Communication NonViolente, **redonne la capacité à tout un chacun de créer et de tendre vers la satisfaction mutuelle de toute communication.**

Mardi 10 décembre 2019 : Exprimer et entendre une colère avec bienveillance

La colère est un état émotionnel intense, qui parfois fait perdre le contrôle de la situation, de la maîtrise de soi et crée un impact dommageable, parfois irréversible, sur notre image et notre crédibilité. La colère est cependant un signal extrêmement précieux, qui recèle des ressources insoupçonnées et qui nous informe que des besoins vitaux sont peut-être insatisfaits depuis longtemps.

Lors de cette session, vous apprendrez à déterminer **les éléments qui causent et qui génèrent votre colère**, afin de pouvoir assumer celle-ci et d'éviter qu'elle n'altère votre communication. Vous pourrez ainsi **rester capable de dialoguer de façon non violente**, quels que soient les propos échangés, les craintes présentes, le temps requis et le contexte. Au cours de la session, vous développerez également votre capacité à rester serein, clair, confiant et bienveillant malgré l'intensité émotionnelle que peut provoquer le sentiment de colère.

À l'issue de la session, vous aurez :

- compris et commencé à intégrer la structure du processus de connexion à la colère, afin de pouvoir exprimer et entendre celle-ci ;
- développé votre capacité à vous exprimer dans l'émotion et l'intensité, avec l'assurance que les mots sélectionnés soient au service de la relation ;
- **augmenté votre capacité à être à l'écoute de reproches, menaces, insultes, blâmes, critiques, jugements et toute autre forme de communication, potentiellement à l'origine d'un état de colère ;**
- ancré votre capacité à être bienveillant en toute situation.

FORMATEURS

Patrick KILESTE, *Avocat au Barreau de Bruxelles, Médiateur agréé en matière civile et commerciale et en matière familiale, intervenant en Communication NonViolente*

Jean-Yves LAGASSE de LOCHT, *Formateur inscrit dans le parcours de certification en Communication NonViolente, Médiateur agréé en matière civile et commerciale, Juriste, facilitateur en intelligence collective.*

INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires, dates et lieux

Horaires, dates et lieux

Toutes les sessions proposées se tiennent sur une journée entière (9h-17h30).

Dates et lieux

Jeudi 9 mai 2019 : ELS Belgium
Mardi 28 mai 2019 : Cercle du Lac
Jeudi 13 juin 2019 : Cercle du Lac
Mardi 10 septembre 2019 : ELS Belgium
Jeudi 3 octobre 2019 : Cercle du Lac
Jeudi 7 novembre 2019 : Cercle du Lac
Mardi 10 décembre 2019 : Cercle du Lac

Adresses complètes

ELS Belgium

Boulevard Baudouin 1er, 25

1348 Louvain-la-Neuve

Cercle du Lac

Boulevard Baudouin 1er, 23

1348 Louvain-la-NeuveHoraires, dates et lieux

Toutes les sessions proposées se tiennent sur une journée entière (9h-17h30).

Dates et lieux

Jeudi 13 juin 2019 : Cercle du Lac

Mardi 10 septembre 2019 : Lefebvre Sarrut Belgium

Jeudi 3 octobre 2019 : Cercle du Lac

Jeudi 7 novembre 2019 : Cercle du Lac

Mardi 10 décembre 2019 : Cercle du Lac

Adresses complètes

Lefebvre Sarrut Belgium

Boulevard Baudouin 1er, 25

1348 Louvain-la-Neuve

Cercle du Lac

Boulevard Baudouin 1er, 23

1348 Louvain-la-Neuve

Frais d'inscription

290 € TTC (240 € HTVA) : participation par journée de formation

211,75 € TTC (175 € HTVA) : participation par journée de formation, tarif avocat stagiaire ou membre de l'IJE

Demande importante

Afin d'assurer l'homogénéité du groupe de travail, les formateurs insistent pour que les participants aux journées de formation du 13/06, 03/10, 07/11 et 10/12 aient **déjà suivi un module d'introduction à la CNV** ou aient participé à la première journée de formation du 9 mai ou 10 septembre 2019.

Public attendu

Avocats, magistrats, notaires, juristes d'entreprise, gestionnaires en ressources humaines, administrations publiques, médiateurs, huissiers de justice...

Formation permanente

Une demande d'agrément est en cours auprès d'AVOCATS.BE, de la Chambre nationale des notaires et de l'IJE, SAM-TES. L'agrément a été accordé par la Commission fédérale de la médiation pour toutes les formations du cycle.

Renseignements complémentaires

Larcier Training

formations@larcier.com

Numéro gratuit : 0800 39 067

Inscrivez-vous sans plus tarder !