

STAGE

Les bases de la Communication NonViolente

Modules 1 et 2 (4 jours)

19 juillet au 22 juillet 2022
Abbaye de Maumont (16190 Juignac)



« Nous avons appris à parler mais pas à communiquer »

Par **Pascale Molho**, Formatrice certifiée du CNVC® et **Fabrice Gand**, médiateur



Nous proposons les 2 premiers modules en résidentiel cette année, à l'Abbaye de Maumont pour favoriser l'intériorité et le repos, source d'intégration, ainsi que la convivialité. Le cadre de l'Abbaye dans le Sud Charente est extrêmement ressourçant.

Les modules 1 et 2 sont l'occasion de découvrir les bases et l'intention du processus de la Communication NonViolente. **Le module 1 « s'ouvrir à soi » précède l'ouverture à l'autre et au dialogue à travers l'empathie (Module 2).** La CNV permet d'expérimenter la notion fondamentale de besoin humain et la structure du processus qui vous permettront de mieux vous comprendre, de prendre du recul et d'identifier ce qui favorise ou entrave les relations. Au delà de la dimension personnelle et interpersonnelle ce processus nous interpelle sur **nos choix et le monde auquel nous avons envie de contribuer.**

N'avons-nous pas tous envie de devenir plus vivants et plus libres ?



Grâce à une pédagogie alternant échanges en grand groupe et expérimentation en petits groupes, il permet le co-apprentissage grâce aux partages d'expérience sur la base d'exemples apportés par les participants.

- Repérer les freins à la relation à soi et à l'autre, le poids du conditionnement.
- Présentation du processus et de l'intention qui le sous-tend : la qualité de la relation en priorité au résultat.
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous en formulant des demandes claires.
- Découvrir les 4 manières de réagir à un message pour quitter les réactions de défense.
- Repérer nos habitudes en matière d'écoute - ou de non écoute !
- Goûter la puissance de l'empathie. Donner et exprimer de la gratitude.

- **Tout public** adulte
- **Tarif** particulier 450€ (autre tarif, consultez le formateur)
- **Lieu** : Abbaye de Maumont (16190 Juignac) à 30 minutes d'Angoulême (TER : Gare de Montmoreau).
- **Hébergement** : Entre 38 et 50 €/j / personne en pension complète + 6€ pour draps et linge de toilette / chambre simple ou double très confortables. Nous gérons l'hébergement : confirmez que vous souhaitez être hébergés (c'est préférable mais c'est possible aussi de rentrer chez soi si vous habitez la région).
- **La suite** : module 3 prévu les 2 et 3 septembre à Angoulême (Maison Diocésaine d'Angoulême)
- **INFORMATIONS** : pmformations@gmail.com ou 06 12 41 53 12



PASCAL MOLHO

Après avoir exercé la médecine pendant 15 ans en milieu hospitalier, j'ai eu la chance de traduire et d'accompagner sur le terrain Marshall Rosenberg, fondateur de la CNV. Je me consacre depuis 20 ans à la formation et à l'accompagnement de publics variés, tels que les acteurs de la santé, le secteur social, des communautés religieuses...

FABRICE GAND

Après mon métier de musicien, la découverte de la CNV m'a donné un savoir-faire concret pour mettre un peu d'harmonie dans les relations. Je suis médiateur familial et je m'engage en formation dans le secteur social, et particulièrement carcéral depuis plusieurs années.

J'ai réalisé le film documentaire « À Égalité ».

