

« Donner du corps à la parole et la parole au corps »

Communication Non Violente et dimension corporelle

Comment aborder la CNV par une approche novatrice et intégrale permettant à chacun de se relier pleinement à sa part sensible et développer ainsi son potentiel expressif. **Lorsque le langage corporel (non verbal) et verbal sont accordés alors chacun déploie cohérence et puissance.**

Intention du stage : « sur le chemin de la cohérence »

Optimiser l'espace, le temps, l'environnement choisis pour favoriser les prises de conscience sur les manières de faire et de vivre
Entrer en intimité avec soi même
Cultiver son rapport à la Vie
Trouver du sens et le goût de trouver l'unité en soi par l'accordage entre le verbal et le non-verbal
Reprendre son pouvoir et développer sa souveraineté

Cycle d'initiation à la Communication NonViolente® (CNV)

Module 1 : Les bases de la CNV
Module 2 : Ouverture au dialogue
Module 3 : Pratique du dialogue

6 jours qui permettent de découvrir cet art de vivre, d'intégrer et d'acquérir par la pratique une certaine autonomie et de la confiance pour appliquer ce processus de communication au quotidien.

Ce stage résidentiel offre une continuité pédagogique, multiplie les expérimentations et laisse aussi un temps d' « infusion » pour une intégration dans un site naturel magnifique qui favorise des temps de retour à soi et à sa propre nature.

Charlotte DUPREZ (formatrice certifiée CNVC)

Objectifs pédagogiques

Cette formation donne les bases d'une pratique de la Communication NonViolente®.

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Etre à l'écoute de ses perceptions et sensations physiques pour développer sa capacité d'observation
- Laisser émerger la conscience du mouvement de la Vie en soi
- Accéder plus facilement aux émotions, sentiments et besoins qui nous animent.
- Repérer ce qui facilite ou fait obstacle, dans la communication, à la fluidité de la relation et à la coopération
- Favoriser une posture congruente entre expression non verbale et verbale
- Développer une attitude responsable et proactive dans les relations
- Mieux comprendre l'autre et écouter avec empathie
- Développer sa capacité à s'exprimer clairement et s'affirmer sans hostilité
- Sortir des conflits et favoriser la coopération

Cette formation n'a pas de visée thérapeutique

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de développer ses compétences relationnelles pour réussir à la fois à s'affirmer positivement et à écouter pour mieux coopérer, pour développer des relations humaines de qualité dans sa vie personnelle, sociale et professionnelle. Elle s'adresse notamment à des personnes ayant des responsabilités d'animation de groupe ou/et d'accompagnement de personnes.

Dispositif pédagogique et encadrement

La formation est co-animée par **Charlotte Duprez** formatrice certifiée CNVC et **Stéphane Dauvé**, diplômé en somato-psychopédagogie, (pour la dimension corporelle.)

Le but pédagogique est de permettre aux participants d'acquérir concrètement des éléments de **savoir être**.

Au delà des apports théoriques, cette formation sollicite donc une forte implication des participants. Elle intègre des exercices pratiques, des jeux, des mises en situations à partir d'expériences apportées par les participants.

Charlotte DUPREZ (formatrice certifiée CNVC)

11, rue Paul Emile Victor – 17000 – La Rochelle – Tél. 06 72 90 18 08

Clémence Océan Indien – 227 Chemin du Maniron – 97427 Etang Salé Les Hauts – TEL. 06 92 36 26 36
Siret 385 337 068 000 22 – APE 741 G - Autorisation formation n° 54117789017

Courriel : clemence.oceanindien@izi.re- Site Web Asso Francophone : <http://nvc-europe.org>

Pour un apprentissage intégral vous serez invité à faire l'expérience du mouvement interne par des exercices qui alternent :

L'introspection sensorielle qui, par la durée du silence permet de se centrer, de sentir et de ressentir.

« L'acte de perception est un acte de reconnaissance de soi » Danis Bois.

La guidance manuelle : La main qui, par un toucher « de relation », propose une découverte de la « sensorialité ».

Gymnastique sensori-motrice : un art gestuel qui explore la relation entre le mouvement interne corporel et nos gestes de tous les jours. C'est une façon d'enrichir son rapport à soi, à l'autre et au monde. Ce travail ludique est une façon d'améliorer les troubles de la coordination, d'équilibre, de retrouver une mobilité alliant souplesse et fluidité...et de découvrir que se mouvoir c'est aussi s'émouvoir !

La parole qui, accompagnée d'une qualité d'écoute, autorise le pratiquant à dire ses perceptions et à en tirer du sens.

Charlotte Duprez, formatrice certifiée en Communication NonViolente, œuvre depuis 30 ans sur le « précieux facteur humain » comme clé de transformation individuelle et collective. Consultante en qualité relationnelle, coopération et gouvernance écologique, elle accompagne des dirigeants et des équipes pour permettre à chacun de déployer ses talents et de contribuer à une qualité de la vie soutenue par la valeur de l'être. Elle est aussi formée à la Sociocratie et à l'IFS (Internal Family System).

Stéphane Dauvé, diplômé en somato-psychopédagogie, passionné d'arts martiaux, de wutao, de théâtre, anime cette dimension corporelle. L'intérêt de ces pratiques est de percevoir son mouvement interne, d'entrer en relation avec sa corporalité afin d'étayer ses facultés de perception, d'attention, d'empathie, de mémorisation, et de manière ludique faire naître le plaisir d'avoir le sentiment de soi en mouvement.

Charlotte DUPREZ (formatrice certifiée CNVC)

11, rue Paul Emile Victor – 17000 – La Rochelle – Tél. 06 72 90 18 08

Clémence Océan Indien – 227 Chemin du Maniron – 97427 Etang Salé Les Hauts – TEL. 06 92 36 26 36
Siret 385 337 068 000 22 – APE 741 G - Autorisation formation n° 54117789017

Courriel : clemence.oceanindien@izi.re- Site Web Asso Francophone : <http://nvc-europe.org>

Renseignements pratiques

Tarifs :

Frais pédagogiques :

Entreprises et institutions	2100 euros
Professions libérales et associations locales	828 euros
Particuliers	550 euros

Voir les indications sur le bulletin d'inscription pour les conventions et DIF.

Hébergement :

Prix des chambres par jour en pension complète avec une pause.

Les chambres allouées sont essentiellement dans des petits chalets individuels avec sanitaires partagés à proximité.

Une personne :

62 € TTC/nuitée en chambre individuelle ou petit chalet individuel.

55 € TTC/nuitée en chambre ou petit chalet double. (2)

Dans ces prix sont compris, la taxe de séjour, les éventuels transferts de l'arrêt du car de St Etienne de Boulogne au domaine A.R, le service Internet illimité à la réception.

Le lieu : Domaine du Taillé à Vesseaux en Ardèche (*voir le descriptif joint et le site www.domainedutaille.com*)

La durée du stage : Accueil à partir de 16h le dimanche 18 juillet. Fin du stage le samedi 24 juillet à 12h et départ après le repas vers 14H.

Les horaires : début du stage le dimanche à 17h30 précises. Journée pédagogique de 9h à 19h, avec une longue interruption le midi.

Les repas : le matin à partir de 8H00, le midi à 12h30, le soir à 19h30. Si vous avez un régime particulier ou des intolérances alimentaires, merci de les préciser dès maintenant pour favoriser leur prise en compte dans les limites des contraintes de collectivité. L'accueil familial propose une cuisine végétarienne au caractère provençal issue de produits frais et naturels qui proviennent en partie de culture biologique.

La tenue : il est souhaitable que vous soyez en tenue souple pour faire du mouvement.

Le matériel : Nous vous invitons à amener le matériel nécessaire pour prendre des notes, pour vous installer confortablement notamment en extérieur (coussin, plaid ou tapis de sol, ...)

Pour information complémentaire :

Charlotte Duprez 06 72 90 18 08 ou 06 92 36 26 36

cdminscriptions@gmail.com

Ou Catherine Pasquer 06 08 16 08 80

Charlotte DUPREZ (formatrice certifiée CNVC)

11, rue Paul Emile Victor – 17000 – La Rochelle – Tél. 06 72 90 18 08

Clémence Océan Indien – 227 Chemin du Maniron – 97427 Etang Salé Les Hauts – TEL. 06 92 36 26 36
Siret 385 337 068 000 22 – APE 741 G - Autorisation formation n° 54117789017

Courriel : clemence.oceanindien@izi.re - Site Web Asso Francophone : <http://nvc-europe.org>