

Communication NonViolente

Approfondissement

VIVRE LE TEMPS PRESENT AVEC LA CNV ET LA PLEINE CONSCIENCE

8 et 9 juin 2013 à Aix en Provence

Kristin Lowagie-Puget, formatrice certifiée par le CNVC

Frédéric Puget, transmetteur « pleine conscience »

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Ces stages s'adressent à ceux qui souhaitent approfondir la « Communication NonViolente » et la pratiquer dans leur activité de coaching ou d'accompagnement : médiateurs, formateurs, psychologues, thérapeutes, médecins, médecins du travail, assistantes sociales, travailleurs sociaux, diététiciens, kinésithérapeutes, animateurs

Tous professionnels ou bénévoles pour qui l'écoute et l'accueil de la personne est au centre de son activité.

D'OÙ VIENT LA COMMUNICATION NONVIOLENTE ?

La Communication NonViolente est enseignée et appliquée sous forme de séminaires de formation dans de nombreuses institutions comme les écoles, les entreprises, les hôpitaux et dans le monde entier.

Marshall Rosenberg, l'initiateur de cette approche, est docteur en psychologie et a été assistant et collaborateur de Carl Rogers. Il a élaboré le processus de Communication NonViolente pour transmettre ce qui pour lui est « l'essentiel » de la relation humaine et plus spécifiquement la relation d'accompagnement.

Ses livres dont le plus connu s'appelle « Les mots sont des fenêtres ou bien des murs » sont traduits dans plusieurs langues.

La Communication NonViolente (CNV) est un processus de communication simple, très concret et pertinent, qui permet de créer la clarté en nous-mêmes et avec les autres, ceci avec le respect de soi et des autres.

Cette démarche repose sur une pratique du langage qui renforce l'aptitude à conserver nos qualités de communication, même dans des conditions difficiles ou de stress.

A travers un travail sur la manière d'observer, de percevoir et de s'exprimer, l'utilisation du processus permet et maintient un dialogue sincère et respectueux, évitant malentendu et sous-entendu.

Grâce à des repères précis et simples, cette approche est accessible à tous et porteuse de solutions durables.

C'est une approche qui permet un accompagnement à la fois proche et dans le respect de l'intégrité, du rythme et de l'autonomie de la personne.

Elle est souvent utilisée dans le but d'améliorer l'efficacité des entretiens d'aide, les accompagnements individuels ou d'équipes, les coachings, les médiations dans la sphère sociale ou familiale et dans la gestion de conflits. Elle aide très concrètement à rester dans la posture d'accompagnant ainsi qu'à prévenir le burn-out.

POURQUOI VIVRE LE TEMPS PRESENT EN PLEINE CONSCIENCE NOUS AIDE A APPROFONDIR LA CNV ?

La pleine confiance est définie comme "Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment". Kabat-Zinn, 2003.

La "pleine conscience" est une approche à la fois millénaire par les pratiques de yoga et une découverte scientifique récente grâce à par l'imagerie médicale avec de nombreuses applications dans la psychologie cognitive.

Aujourd'hui, elle sort des cours de yoga et des cabinets de psy pour être de plus en plus adoptée au quotidien, au travail, dans sa vie personnelle par des personnes qui souhaitent prendre du recul et vivre pleinement leur vie.

Dans la "pleine conscience" nous ne cherchons pas à éviter de ressentir des émotions douloureuses ou à les masquer, mais au contraire à les accepter.

L'attention n'est pas portée sur la réflexion intellectuelle mais sur le ressenti non verbal, corporel et sensoriel.

Revenons aux découvertes scientifiques car il y a un lien avec la CNV. Après avoir démontré la plasticité de notre cerveau (nous pouvons jusqu'à notre dernier jour faire de nouvelles connexions entre les neurones) l'imagerie médicale a vu que nous pouvons entraîner nos capacités "d'observation", de "conscience au temps présent" et que lorsque nous le faisons, nous augmentons en même temps nos capacités d'empathie à soi et à l'autre qui se révèlent être les mêmes zones du cerveau.

Augmenter notre capacité d'écoute de nos ressentis corporels et non la pensée "sur" ces ressentis, nous permet de développer la conscience de nos sentiments et besoins et donc la pratique de la CNV.

C'est pour cela que nous vous proposons des exercices de "pleine conscience" qui permettent de nous aider dans l'apprentissage et la pratique de la CNV au quotidien.

Le but est de développer instant après instant notre présence à nous même et au monde pour communiquer consciemment avec respect et authenticité avec nos proches, au travail, tout un chacun et avec nous même

POURQUOI CE MODULE D'APPROFONDISSEMENT ?

Ce module d'approfondissement permet de mieux intégrer les acquis et de se familiariser avec de nouvelles compétences grâce à des mises en situations d'accompagnement de plus en plus complexes.

D'après Carl Rogers et les psychologues humanistes, c'est avant tout la qualité de la relation d'accompagnement qui permet le changement. Le stage proposé ici s'appuie sur les dernières découvertes et les expériences en ce qui concerne l'écoute spécifique de l'accompagnant.

Son écoute est en effet totalement centrée sur l'autre tout en étant également centrée en lui même afin de rester en contact avec ses propres perceptions et besoins pour un accompagnement bienveillant et authentique.

Ce stage nous propose d'approfondir notre capacité de présence à nous et à l'autre pour se permettre de vivre pleinement notre vie et d'être pleinement présent à l'accompagnement que nous menons.

QUELS SONT LES OBJECTIFS VISÉS ?

Cette formation demande un pré-requis de 4 jours de formation à la Communication NonViolente.

Elle vise à permettre aux stagiaires de :

- Développer sa capacité à faire attention au moment présent, instant après instant
- Prendre conscience de nos pensées et les observer
- Sortir du pilote automatique et de nos pensées non souhaitées
- Cultiver une attention délibérée
- Passer du mode « faire » au mode « être »

- Développer l'écoute des besoins grâce à l'accueil des ressentis dans l'instant présent
- Identifier ce qui nous empêche d'être en lien avec nous-mêmes
- Exercer notre discernement entre les sentiments dans le temps présent et ceux issus des ruminations et des anticipations
- Augmenter notre capacité d'être en empathie avec nous-mêmes et avec les autres
- Trouver nos ressources toujours présentes et renforcer notre stabilité intérieure

QUELS SONT LES DOMAINES D'APPLICATIONS ?

La CNV et la "pleine conscience" sont complémentaires avec beaucoup d'approches d'accompagnements et permettent de bonifier chacune d'elle grâce à leur simplicité et le soin qu'elles portent à la qualité de la relation d'accompagnement.

Très concrètement la CNV s'applique lors :

- Des entretiens individuels, thérapies, coachings
- D'accompagnements de situations délicates, de personnes en fin de vie et leurs proches
- De l'accueil de personnes en situation de crise et de grande fragilité
- Des supervisions et analyses de pratiques
- D'entretiens individuels, de fonctionnement et d'évaluation
- D'animations de réunion et de suivi
- De médiations, des gestions de conflits

QUELS SONT LES CONTENUS ABORDÉS ?

Voici à titre indicatif les contenus des modules qui sont, en cours de stages, adaptés aux besoins concrets des participants.

Jour 1 :

Matin

- Présentation de la « pleine conscience »
- Les trois attitudes fondamentales :
 - L'attention sur l'instant
 - Ne pas juger, contrôler ou orienter cette expérience
 - Ne pas chercher à analyser ou à mettre en mots, mais plutôt observer et éprouver
- L'accueil de nos ressentis instant après instant

Après-midi

- L'auto-empathie et l'amélioration de la relation à soi-même et à la vie
- Nos obstacles quotidiens à notre présence à nous même et à l'empathie
- L'accueil des sentiments comme information sur nos besoins et sans identification aux interprétations des émotions.

Jour 2 :

Matin

- L'acceptation de ce qui est sans objectifs ou attentes
- Tourner intentionnellement son esprit vers le moment présent
- Se détendre sans se remplir de 100 choses
- Ralentir
- S'entraîner à être

Après-midi

- L'empathie et l'amélioration de la relation à l'autre
- L'accueil du vécu pour permettre l'évolution de la relation et de la situation
- La découvertes de nos ressources toujours présentes et qui nous permettent de prendre du recul, d'améliorer notre présence et la qualité de relation avec nos interlocuteurs

- L'auto-empathie et l'amélioration de la relation à soi-même et à la vie
- Nos obstacles quotidiens à notre présence, à nous même et à l'empathie
- L'accueil des sentiments comme information sur nos besoins et sans identification aux interprétations des émotions.

QUELLES SONT LES MODALITÉS PEDAGOGIQUES ?

La formation est construite de manière à permettre aux participants d'être auteurs de leur évolution. Elle alterne apports théoriques, analyses de cas, exercices, études de cas pratiques partant des situations de la vie professionnelle et exercices d'entraînements concrets.

Les démarches utilisées sont résolument interactives avec des apports théoriques succincts. Elles favorisent la créativité (jeux de rôles, expression verbale), la co-création et la prise de responsabilité.

Les exercices pratiques seront adaptés aux besoins et attentes de chacun. Ils permettent aux participants de travailler sur des situations de leur pratique quotidienne pour intégrer concrètement et être auteurs de leur évolution.

La formation se déroule en salle avec un paper-board et l'encadrement est assuré par la formatrice.

LE DISPOSITIF D'EVALUATION

L'évaluation que nous proposons se déploie tout au long de la formation permettant ainsi d'identifier les acquis des stagiaires, leurs compétences et d'adapter les exercices aux attentes spécifiques des stagiaires Elle permet aussi de mesurer l'impact de la formation au regard des objectifs spécifiques attendus.

Evaluation formative

Nous mettons en œuvre une évaluation coproduite avec les stagiaires eux-mêmes. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi, car pouvoir reconnaître ses avancées et ses acquisitions est un facteur d'intégration de nouvelles aptitudes.

Evaluation en fin de formation

A la fin de la formation une feuille d'évaluation de compétences est remise à chaque stagiaire leur permettant d'évaluer leurs acquis.

Une deuxième évaluation permet d'évaluer les modalités pédagogiques et le contenu de la formation, de mesurer le degré de satisfaction à chaud du stagiaire pour adapter les formations suivantes aux besoins spécifiques des participants

DOCUMENTS ET SUPPORTS POUR LES STAGIAIRES

Chaque stagiaire reçoit un livret comprenant :

- Des fiches techniques permettant de s'exercer seul à l'aide d'exercices concrets.
- Un rappel des différents thèmes abordés.
- Une feuille d'évaluation de fin de module et en fin de formation.
- Une bibliographie mise à jour.

QUI SONT LES FORMATEURS ?

Kristin Lowagie-Puget.

Psychologue, engagée dans la vie sociale, j'ai une expérience de près de 30 ans dans les petites et grandes entreprises (Belgique et France) de consultante en management et relations humaines, de coach lors de fusions, scissions, de changement de situation professionnelle ou personnelle, de formatrice en management relationnelle et depuis 2002 en Communication NonViolente.

J'ai également été 7 années psychologue pour le personnel dans un hôpital de Marseille où nous avons créé le Pôle Santé au Travail. A ce jour j'assure cette fonction auprès du personnel de la CPAM, dans le cadre de la cellule d'écoute et en lien étroit avec les médecins du travail.

Je suis engagée dans des démarches, d'intervision, de supervision et de formation continue.

Frédéric Puget

Formateur depuis plus de 20 ans dans le secteur médico-social auprès de personnes en situation de handicap physique et mental, la pleine conscience me permet de prendre du recul au quotidien.

Des séances de pratique sont régulièrement organisées dans l'institution pour le personnel afin que chacun puisse gérer son stress.

Dès l'âge de 18 ans, j'ai été initié à la méditation. Je pratique le yoga depuis une vingtaine d'années et j'ai obtenu le diplôme de professeur de yoga Sivananda

En 2008 j'ai été formé à la « pleine conscience » et plus particulièrement MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction par Anne Soulet

OÙ ET QUAND ?

Dates : les samedi et dimanche 8 et 9 juin 2013

Lieu : La formation à lieu au

Centre Co Naissance
400, Chemin de l'Aubère
13090 Aix en Provence
04 42 23 40 67
www.co-naissance.com

Horaires : De 9h15 à 12h30 et de 14h à 17h45, 7h par jour soit 14 h

QUELLES CONDITIONS FINANCIÈRES ?

Frais pédagogiques :	2 jours
Particuliers	208€
Libéraux et petites associations locales	332 €
Institutions et entreprises	816 €

Pour des raisons d'organisation, merci de vous inscrire de préférence avant le 15 mai 2013.

QUI CONTACTER ?

Pour vous inscrire, **recevoir une convention ou de plus amples informations** vous pouvez contacter :

Agnès Lamy

Mail : klp.inscriptions@gmail.com

Tél : 06 85 33 98 43

Formation KLP – 43, rue Servan – 75011 Paris

Pour recevoir des **informations pédagogiques** et concernant la Communication NonViolente

Kristin Lowagie-Puget

Mail : KLowagie@gmail.com

Tél : 04 91 57 19 41 - 06 15 87 69 43

KLP-Formations - 70, av de la Panouse V15 - 13009 Marseille

Organisme de formation

KLP - Formations

N°Siret : 529 567 125 00016 APE 8559A

Organisme de formation enregistré sous le n° 93 13 13866 13, auprès du préfet de la région Provence – Alpes - Côte d'Azur, la Direction régionale du travail, de l'emploi et de la formation professionnelle.

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Communication NonViolente