

## LA PUISSANCE DES MOTS

### Atelier CNV : découvrir les outils

**La COMMUNICATION NON VIOLENTE est un outil puissant pour transformer nos relations et mieux comprendre nos besoins profonds. Ensemble, nous allons explorer comment écouter avec empathie et exprimer nos vérités sans jugement. C'est une approche qui nous invite à faire évoluer les conflits en opportunités de dialogue et de compréhension mutuelle.**

#### INTENTION :

- Offrez-vous un espace de bienveillance et d'écoute. Chaque participant se sentira en sécurité pour exprimer sa façon de communiquer, sans crainte de jugement
- Recevez des clés concrètes pour une communication authentique. Aidez chacun à exprimer ses besoins et ses émotions, tout en accueillant les vôtres.
- Favorisez des relations plus apaisées et profondes. C'est une invitation à la transformation intérieure qui se reflète dans des relations personnelles et/ou professionnelles, en cultivant plus de clarté, de respect et de connexion.

#### PROGRAMME :

- Introduction à la CNV : présentation des principes fondamentaux
- L'Écoute Empathique : exercices pratiques pour apprendre à écouter sans juger, reformuler avec bienveillance et accueillir les émotions de l'autre.
- L'Expression Authentique : comment exprimer ses ressentis et besoins de façon claire, sans reproches ni jugements.
- Mise en pratique et échanges : jeux de rôle et partages d'expériences. Ancrage.

#### EN PRATIQUE :

- Atelier sur 1/2 journée
- 6 à 8 personnes maximum

#### Les + :

- Un accompagnement sur mesure alliant dynamique de groupe et focus individuel
- Un fascicule récapitulatif : théorie + cas pratiques vus lors du workshop

#### **INTERVENANTE : Isabelle-Laure Destrée, coach et consultante pour les transitions professionnelles et privées. Spécialiste de la Résilience.**

Chercheuse passionnée par un travail et une grande expérience sur la résilience interne et comportementale, dans tous les processus de transitions humains.

**TARIF : 150€ TTC la demi-journée**

