

L'équipe de KM Consulting a le grand plaisir de vous proposer le séminaire suivant :
(socle de base et mise en pratique : 2 jours de découverte + 2 jours d'entraînement)

L'art de la Communication NonViolente:
un processus dynamique menant à des résultats constructifs, voire libérateurs

**Développer et intégrer une posture facilitant la coopération et la
résolution des conflits dans son environnement professionnel**

**Socle de base « Découverte » : 03 et 31 mai 2023,
Journées d'entraînement : 21 juin et/ou 27 septembre 2023
Lieu : KM Consulting, route de la Chocolatière 26, 1026 Echandens**

Avec la précieuse collaboration de
Madame Catherine Wick Monnard

Introduction

C'est à partir des principes de la non-violence mis en application concrète par Gandhi et des travaux de Carl Rogers que Marshall Rosenberg (docteur en psychologie et assistant de Carl Rogers aux Etats-Unis) a développé un processus qu'il appelle la Communication NonViolente® (CNV).

Il en a fait une démarche concrète, fiable, facile à comprendre, puissante dans toutes les relations humaines, ainsi que dans la résolution de conflits et la négociation ; elle est pratiquée dans plus de 60 pays actuellement.

La CNV propose une manière de penser, d'être et de communiquer renforçant notre capacité à nous relier aux autres et à nous-mêmes avec compassion et à s'exprimer avec clarté.

Pour pratiquer ce processus, nous sommes invités à renoncer à vouloir amener les gens à faire ce que nous voulons. Au lieu de cela, nous nous attachons à créer les conditions dans lesquelles les besoins de chacun.e seront satisfaits. Il ne s'agit pas d'un compromis, mais d'une prise en compte de chacun.e, soi-même y compris. La véritable collaboration commence lorsque toutes les personnes en présence ont l'assurance que leurs besoins et valeurs sont considérés avec respect.

C'est une fois que les besoins de chacun.e sont éclaircis qu'une stratégie pourra émerger et les prendre tous en compte.

La CNV nous aide à :

- nous libérer des effets de nos expériences passées et de notre conditionnement culturel,
- rompre avec les schémas aboutissant aux disputes, à la colère et à la dépression,
- résoudre les conflits dans un climat de paix, sur le plan privé et public, national ou international,
- créer les structures sociales permettant de satisfaire les besoins de toutes et tous,
- développer des relations fondées sur le respect mutuel, la compassion et la coopération,
- s'exprimer avec clarté et authenticité.

KM Consulting souhaite promouvoir cette approche afin de favoriser au sein des entreprises un climat de travail fondé sur le déploiement des ressources de chacun, des relations où se vivent la clarté et la bienveillance. Ce sont les clés de la coopération et de l'innovation.

Ensemble, nous voulons construire un monde de demain au service de la paix.
Plus nous serons à pratiquer la Communication NonViolente, plus ce monde pourra émerger.

Objectifs de la formation

Au cours des 4 journées de formation, le/la participant.e aura l'opportunité de :

- découvrir les postulats qui sous-tendent la Communication NonViolente,
- se familiariser avec **une frame** qui permet de rester dans un échange constructif et de découvrir que, lors de tensions ou de conflits, les solutions émergent à partir de la **sincérité de l'intention** et de la **qualité du dialogue**,
- développer l'interaction en restant bienveillant avec soi et avec l'autre,
- développer sa capacité, en situation délicate, à maintenir cette bienveillance envers l'autre et avec soi-même lors de toute discussion, négociation ou conflit,
- expérimenter cette démarche tout au long du séminaire, par des exercices,
- s'entraîner afin de l'intégrer dans son quotidien.

Programme

Socle de base « Découverte » sur 2 jours : expérimenter les fondements de la CNV

- Découverte des fondements de la Communication NonViolente.
- Découverte interactive de la démarche et de ses composantes :
 - Clarifier mon intention.
 - Observer sans évaluer : prendre conscience des jugements, diagnostics, commentaires et points de vue qui m'habitent et revenir à une observation des faits.
 - Identifier mes sentiments et en assumer la responsabilité.
 - Identifier mes besoins, mes aspirations profondes en lien avec la situation.
 - Apprendre à faire des demandes négociables, concrètes, réalisables, différentes d'une exigence et dans l'ici et maintenant.
- L'écoute de soi : apprendre à reconnaître et à accueillir nos propres émotions, à clarifier les besoins et valeurs qui sont en jeu, particulièrement dans les situations tendues ou conflictuelles.
- L'écoute de l'autre : développer notre aptitude à accueillir l'autre par une écoute empathique.
- Travail sur les freins qui nous empêchent d'agir en cohérence avec l'autre et avec soi.

Jours d'entraînement sur des situations pratiques

La participation à ces journées est recommandée aux personnes ayant suivi les jours 1 et 2 et permet de renforcer les apprentissages. Elles peuvent être suivies indépendamment l'une de l'autre et sont également ouvertes à toutes les personnes ayant déjà suivi une autre formation de base.

- Renforcement de ce qui a été vu jours 1 et 2.
- L'expression de soi : s'exprimer clairement et objectivement, sans juger ni accuser l'autre.
- Travail spécifique sur des situations de coopération à l'aide de la Communication NonViolente - écoute de l'autre et de soi - pour enclencher de nouveaux comportements à partir des situations concrètes issues du milieu professionnel des participants.

Méthodologie

- Découverte des concepts de la Communication NonViolente à l'aide d'exercices pratiques et d'apports théoriques.
- Mises en situation et application à des situations professionnelles : travail interactif en petits groupes.
- Analyse des pratiques amenées par les participant.e.s

Valeur ajoutée pour les participant.e.s

- **Une alternative aux autres approches de la communication et de la négociation.** En cette période d'instabilité et de remise en cause des valeurs, l'approche par la Communication NonViolente enrichit et complète la palette de vos approches de communication et de négociation.
- **Une occasion de développer et maintenir l'échange dans un groupe de confiance.** A l'issue du séminaire, le groupe constitué par les participant.e.s peut devenir un réseau de personnes ressources qui permet de consolider l'apprentissage et la mise en pratique.

Participant.e.s

Le séminaire est destiné aux managers, chefs de projets, spécialistes de différents domaines, qui souhaitent être des vecteurs de coopération positive et sereine dans leur entreprise. Lors de l'inscription, nous clarifions avec les participant.es leurs besoins et leurs intentions en participant à cette formation lors d'un échange téléphonique. Afin de maintenir une haute qualité pédagogique et de pouvoir pratiquer dans de bonnes conditions, le séminaire est prévu pour maximum 10 participant.e.s.

Animation

Catherine Wick Monnard est membre de l'équipe romande des formateurs en Communication NonViolente depuis mai 2016. Elle est également formée aux constellations systémiques et familiales. Elle est au bénéfice d'un brevet fédéral de formateur d'adultes (FSEA). Après des études de sciences politiques internationales, Catherine Wick Monnard a travaillé dans des ONG en Suisse, en Roumanie et en Algérie.

Elle travaille actuellement comme responsable pédagogique et formatrice de formateurs. Parallèlement, elle propose des formations, médiations, supervisions et accompagnements individuels en Communication NonViolente.

Pour avoir un avant-goût de la Communication NonViolente et découvrir Catherine Wick Monnard, nous vous proposons de prendre un moment pour suivre cette vidéo :

https://www.youtube.com/watch?v=E4qzDyX5f_4

Autre vidéo pour se préparer

Une parmi les nombreuses conférences de Marshall Rosenberg sur les bases de la Communication NonViolente : <https://www.youtube.com/watch?v=fl-65RPE41Y&t=5s>

Conditions et inscription

Forfait pour 1 jour : CHF 280

Forfait pour 2 jours : CHF 560

Les repas de midi sont à la charge des participant.e.s. Possibilité de manger votre pique-nique sur place.

Inscription à l'aide du formulaire ci-joint.