

La Communication Congruente et Bienveillante (CCB)

N° de cours

14-1

Description

Cette formation apporte les bases d'une communication constructive et bienveillante. Un **nouveau langage** et un autre état d'esprit !

Elle permet de se familiariser avec un outil concret. Le but est de se centrer sur soi, de développer sa manière de communiquer avec soi et les autres, d'améliorer sa relation à autrui, de **s'affirmer** et de **résoudre** des différends du **quotidien**.

Cette communication s'applique à tous les domaines de la vie : relation de **couple**, relation **familiale**, en milieu **scolaire**, au **travail**.

Objectifs

- Découvrir la CCB
- Connaître les facettes de la CCB
- Comprendre les éléments composant la CCB
- Se sensibiliser à ce langage constructif et bienveillant

tiré de la CNV – M. Rosenberg

Méthodes

Méthodes actives : exercices en groupe, jeux

Prérequis

Aucun

 Formatrice	Nathalie Ferrat, AS-HES, Formatrice BFFA PCE et médiatrice
 Date(s)	A déterminer
 Horaire	8h30-12h00 / 13h00-16h30
 Durée	1 journée
 Nombre de participants	minimum 5 personnes maximum 10 personnes
 Public-cible	Ouvert à toutes et tous
 Lieu	Chablais VS et VD
 Prix	Sur demande
 Délai d'inscription	Dix jours ouvrables avant le début du cours
 Attestation	Une attestation de participation sera remise à chaque participant-e à la fin de la formation.
 Formation(s) connexe(s)	--
 Renseignements & inscription	esprit-momentum Sàrl Route de la Chapelle 30 1868 Collombey +41 24 472 14 04 info@esprit-momentum.ch www.esprit-momentum.ch

Cette journée de formation ne compte pas comme formation officielle de la CNV dispensée par www.cnvc.org / www.cnvsuisse.ch. Vous trouverez sur ces sites des formateurs-trices certifiés-es ainsi que des cursus de formation.