PARCOURS COMMUNICATION CONSCIENTE

DE 09/2024 À 06/2025

Méthode de communication qui favorise dialogue et compréhension, la Communication Consciente permet de **développer un climat de confiance et coopération entre les personnes**, et soutient la mise en place de changements. Inspirée par la Communication NonViolente et l'œuvre de Marshall Rosenberg, la Communication Consciente est destinée à tous ceux et toutes celles qui veulent améliorer et enrichir leurs relations, apprendre à mieux gérer leurs réactions et celles des autres, ainsi qu'à mieux résoudre les conflits.

La proposition: le choix d'un parcours sur une année

1 atelier par mois sur l'année 2024-2025 pour s'initier à la Communication Consciente. L'envie est de proposer un **parcours qui donne un fil conducteur d'apprentissage et permette une intégration dans le temps**. Chaque atelier dure 3h30 et aborde un thème différent, avec 2 ateliers exclusivement consacrés à la pratique. La pédagogie allie apports théoriques et pratiques sur des situations vécues, pour permettre une expérience personnelle de la CC.

2 manières de vivre le parcours:

OPTION 1: participer à tous les ateliers, car il forme un chemin cohérent et progressif vers plus de bienveillance et de clarté envers soi et les autres.

OPTION 2: si je ne peux pas participer à certaines dates, je peux participer ponctuellement, à condition d'**avoir les prérequis des 3 ateliers sur les bases de la CC** pour s'intégrer dans le groupe avec un socle commun de connaissances et expériences.
Et si je ne peux pas participer à un des ateliers sur les Bases de la CC? Me contacter directement et je vous explique toutes les différentes options possibles pour acquérir les Bases.

Les modalités:

- *Quand?* **Un samedi après-midi par mois, de 14h à 17h30,** avec 15 min de pause
- *Où?* A la salle L'Etable, à Autretot
- *Le tarif:* 25 euros par personne, matériel inclus
- *Inscriptions limitées:* 14 personnes maximum

Calendrier	**Un samedi après-midi par mois**
S 21/09: 14h30-17h **GRATUIT**	**Atelier d'initiation à la Communication Consciente** Pour les personnes qui ont envie de découvrir le processus de la Communication Consciente et les 5 compétences de la CC.
S 05/10: 14h-17h30	**Les bases de la Communication Consciente 1/3** Comment être clair avec soi-même pour ensuite être clair avec les autres? Découvrir les différenciation clés: intention≠projet, observation≠jugement, sentiments≠évaluations masquées, besoins≠stratégies, demande≠exigence
S 09/11: 14h-17h30	**Les bases de la Communication Consciente 2/3** Comment apprendre à écouter vraiment l'autre pour permettre le dialogue? Faire la différence entre réactions et écoute. Apprendre à reconnaître à quel moment je ne suis pas à l'écoute alors que peut-être je crois l'être. Découvrir les pratiques qui favorisent l'écoute véritable et l'empathie.
S 07/12: 14h-17h30	**Les bases de la Communication Consciente 3/3** Comment s'exprimer pour dire quelque chose d'agréable et aussi de désagréable? Comment ne plus garder pour soi? Comment dire de manière responsable sans exploser en reproches? Aborder la compétence de l'assertivité. Comprendre les freins à l'expression. Passer d'une communication aliénante à une communication au service de la relation.
Janv. 2025: date à définir	**Pratiquons ensemble** Sur des situations vécues de la vie courante, pratiquons ensemble les bases de la CC et l'art du dialogue avec soi et avec les autres.
Février 2025: date à définir	**La puissance de la gratitude** Comment pratiquer l'appréciation au service des relations mutuelles? Le manque de reconnaissance est souvent au coeur de déceptions et au travail, un facteur de burn out. Différencier compliments et gratitude. Aborder la gratitude à soi, à l'autre et à la vie. Donner un feed-back positif.

Mars 2025: date à définir	**L'autoempathie: la voie royale** Comment se mettre véritablement à l'écoute de soi pour être clair et sincère dans ma communication? Cette étape est fondamentale pour créer plus de lumière et de ressourcement à l'intérieur de moi, afin d'établir les bases d'un dialogue apaisé et constructif. Apprendre à se relier à soi avec bienveillance. Accueillir son juge intérieur. Faire des choix conscients et responsables.
Avril 2025: date à définir	**Transformer sa colère au service de la relation** La colère peut embarrasser si elle consiste à exploser violemment et conduire à une fermeture dans la communication. Comment apprendre à accueillir et transformer sa colère pour lui donner une place constructive et efficace? Accueillir sa propre colère en autoempathie et l'exprimer de manière assertive. Accueillir la colère de l'autre sans la prendre contre soi et réouvrir au dialogue.
Mai 2025: date à définir	**Transformer ses croyances limitantes** Une croyance est une pensée que l'on prend pour une vérité: "la colère ça se garde pour soi", "je ne suis pas à la hauteur"... Les croyances sont limitantes quand elles entravent la réalisation de nos projets et notre bien-être. Comment identifier les croyances limitantes et les transformer? Repérer les croyances qui nous font obstacle, les remettre en question et trouver de nouvelles croyances qui nous aident à avancer.
Juin 2025: date à définir	**Pratiquons ensemble** Sur des situations vécues de la vie courante, pratiquons ensemble la CC et célébrons les prises de conscience et apprentissages partagés.

Par qui?

Anne Deval, formatrice en Communication Consciente et coach professionnelle (diplôme de la Haute école de coaching, RNCP6, 2018). Sur le parcours de certification en Communication NonViolente depuis 2019 (et à ce titre autorisée à transmettre le processus de la CNV par Acertif, organisme francophone de certification en CNV). Membre du collectif CNV-TSE (Communication NonViolente-Transformations Sociales et Ecologiques).

Contact: 07 82 02 50 97 / bienvenue@annedeval.fr