

## Module 1 - Introduction à la CNV

- Se relier à l'intention de la CNV
- Découvrir le processus de la CNV
- Clarifier ce qui se passe en nous
- Identifier les 4 manières de réagir à quelque chose
- Exprimer une appréciation d'une manière qui serve la relation

## Module 2 - L'ouverture au dialogue (Prérequis : module 1)



- Approfondir l'auto-empathie (ma capacité à accueillir ce que je vis)
- Repérer nos habitudes d'écoute
- Écouter avec empathie ce qui se passe chez l'autre
- Apprendre à faire des demandes claires pour établir le lien avec l'autre
- Amorcer la danse du dialogue

## Module 3 - La pratique du dialogue (Prérequis : module 2)



- Ancrer l'intention du processus, la conscience des choix et la responsabilité
- Approfondir l'auto-empathie et l'empathie
- Pratiquer le dialogue avec l'attention portée au rythme
- Apprendre à partir de nos blocages et difficultés
- Être à l'aise pour entendre et exprimer un "non"



## Auto-empathie et responsabilité (Prérequis : module 1)



- Clarifier la notion de responsabilité
  - Prendre conscience de l'impact du déni de responsabilité dans sa vie
  - Affiner sa qualité de présence à ses ressentis
  - Approfondir sa capacité à identifier ses besoins
  - Se libérer des attentes sur l'autre
  - Retrouver la capacité d'écouter les personnes perçues comme des « ennemis »
- Se ressourcer en s'accueillant aussi quand « ça va bien »
  - Développer sa créativité pour trouver des solutions nouvelles
  - Transformer les « je suis obligé » démotivants en joyeux « je choisis »



## L'empathie, le pouvoir de l'accueil (Prérequis : module 2)

- Affiner sa capacité à « être avec » ce que l'autre vit
- Être présent à l'autre en restant présent à soi
- Identifier ce qui est le plus au service dans l'instant : empathie ou autre chose
- Écouter les mots, le cœur et le corps
- S'exercer à tout accueillir douleur, conflit, silence, joie



## Exprimer son authenticité pour servir la relation (Prérequis : module 3)

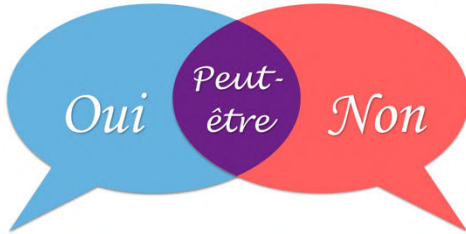
- Clarifier où nous en sommes dans notre ratio écoute/expression au quotidien
- Identifier les blocages et moteurs à l'expression authentique
- Développer sa confiance pour pouvoir déployer pleinement son être
- Exprimer son authenticité tout en gardant la connexion à l'autre



## Dire et entendre un « non »

(Prérequis : module 3)

- Dire et entendre la réponse authentique à une demande d'une manière qui prenne soin de ce qui est important pour chaque personne
- Sentir ses limites et les exprimer clairement (= vérifier si vous vous respectez vraiment quand vous dites "oui")
- Sortir de "l'obligation" de faire, du "je dois" pour vivre plus de liberté et de plaisir au quotidien



## Pacifier son rapport au temps

(Prérequis : module 1)

- Mieux comprendre notre relation au temps et la pacifier.
- Transformer nos croyances et projections limitantes sur le temps.
- Vérifier si nos envies et projets sont vraiment réalisables avec le temps que nous avons.
- Faire consciemment le deuil de certaines actions mais pas de nos besoins.
- Organiser notre temps d'une manière qui nous convient pleinement.

