

### Prérequis :

**Être engagé-e sur le parcours** ou avoir suivi au moins 20 jours de stage CNV et ces 20 jours sont effectués à la date de la demande d'inscription. Ces 20 jours sont des stages dont l'intention première est d'intégrer la CNV :

- Modules de base (une ou plusieurs fois) ;
- Au moins 4 des thèmes suivants : auto-empathie, empathie, colère, honte, culpabilité, dire et entendre un non, la gratitude, les croyances, expression authentique ;
- Parcours long : AI-CNV, médiation CNV ;
- Stages intensifs CNV : IIT, EIC ;
- Autres stages et cursus d'intégration : préciser les thèmes abordés dans le tableau « Suivi du parcours ».

Ne sont pas considérés comme valides les stages qui s'appuient sur la CNV pour aborder d'autres approches, les cercles restauratifs.

Sur ces 20 jours, au moins 16 jours ont été suivis en présentiel.\*

\*Au sujet des formations en distanciel : notre préférence est que les 20 jours soient suivis en présentiel, nous vous encourageons à refaire les modules de base si vous n'avez pas d'accès facile aux grands thèmes.

Pour les personnes qui habitent loin (Dom-Tom, Afrique), et au vu de la difficulté d'accès à des formations en CNV, le nombre de jours en présentiel peut être réduit à 12 jours.

**Durée :** 28,00h - 4,00 jour(s)

### Objectifs :

Connaître et intégrer les postulats de base qui sont les prémisses à l'utilisation de la CNV (par exemple : privilégier le lien au résultat) et s'entraîner à les vivre tout en les faisant connaître.

Manier les composantes de base du processus (par exemple : responsabilité personnelle, conscience de ses choix) sur lesquelles la pratique de la CNV se fonde.

Être à l'aise avec les composantes de base de la CNV (observation, sentiment, besoin, demande), pouvoir les expliquer, les différencier, les utiliser ; pouvoir traduire rapidement toute formulation habituelle du langage courant en 'langue CNV classique' (autrement dit tout jugement en besoin, etc.)

Acquérir une qualité de présence à soi et à l'autre permettant de rester avec des phénomènes intérieurs émotionnels jusqu'à leur apaisement et leur clarification.

## Contenu :

### Jour 1

Se relier à ce qui nous motive à vivre et à partager la CNV, pouvoir le nommer clairement et apprendre à en parler dans les contextes divers où l'on sera amené à intervenir.

Cerner les particularités (par exemple : être également intéressé par la satisfaction des besoins d'autrui que par les siens) liées à l'utilisation de la CNV comme outil au service d'une façon de se positionner dans les relations, la société et le monde.

Apprendre à donner et recevoir des feedbacks honnêtes et commencer grâce à cela à guérir des blessures liées aux comparaisons et jugements entendus dès l'enfance et la période scolaire.

Se relier à la philosophie (fondamentaux - essence - vision humaine) qui est à l'origine du processus, faire le lien et apprendre à exprimer comment elle est vécue dans sa vie.

### Jour 2

S'exercer à vivre et à transmettre les postulats de base de la CNV (par exemple en privilégiant le lien au résultat) dans des situations où la tentation est de faire l'inverse.

Exercer sa conscience de l'intention dans le dialogue et dans la transmission.

Apprendre à accueillir de manière empathique une personne qui ne vit pas en cohérence avec ces mêmes postulats, puis à lui montrer en quoi elle trouverait des avantages à le faire.

### Jour 3

Par la pratique, voir les étapes de base de la CNV (observation, sentiment, besoin, demande) non seulement comme des balises de sécurité, mais comme des foreuses pour entrer dans la profondeur de l'être et accéder à la beauté de toute relation. Avoir de la clarté sur l'essentiel de chaque les étapes de base ET l'intention et s'entraîner à les transmettre.

Appréhender et vivre certaines notions paradoxales, telles que « *l'outil n'est pas une fin en soi* » et pourtant « *il peut représenter un tremplin, le moyen par lequel on reste connecté à certaines valeurs et grâce auquel on les met en action* ».

### Jour 4

Pratiquer l'écoute de soi et l'écoute de l'autre pour développer la capacité à identifier nos réflexes habituels (consistant à juger, comparer, interpréter, etc.) et à s'appuyer sur ceux-ci comme la matière première brute que l'on va raffiner petit à petit par l'acquisition de nouveaux fonctionnements.

Bilans personnel et collectif des apprentissages et acquis.

Célébration des pas accomplis, repérage précis des aspects spécifiques à exercer et approfondir.

Informations sur la suite du parcours.

*NB. Il est possible que, suivant la réalité vécue dans le groupe et constatée par les formatrices, les thèmes mentionnés soient abordés dans un ordre différent, voire complétés ou changés.*

