

## **Communication non-violente**

### **Contenu**

La communication non-violente (modèle Marshall Rosenberg) s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer sa capacité à communiquer avec autrui.

Cette formation implique de s'arrêter aussi bien sur le "savoir être" que le savoir faire. Elle enseigne comment communiquer dans le respect de soi-même, de ses interlocuteurs et de ses interlocutrices : écouter avec empathie, s'exprimer avec sincérité, s'affirmer sans blesser; repérer ce que cachent nos jugements sur nous-mêmes et sur autrui.

Avec des enseignant-e-s par exemple, la formation pourra traiter des questions suivantes :

- Comment exprimer à nos élèves les problèmes que nous causent certains comportements ?
- Comment écouter (même de manière non-verbale, "derrière les mots") les problèmes d'un ou d'une élève à la source de son mal-être ou de ses comportements dérangeants ?
- Comment négocier avec un ou des élèves un contrat pédagogique ?

Avec des personnes travaillant dans le domaine des soins par exemple, la formation peut traiter des questions suivantes:

- Comment exprimer à ses collègues des difficultés que l'on rencontre?
- Comment écouter (même de manière non-verbale, «derrière les mots») les problèmes d'un-e patient-e par rapport à sa situation?
- Comment poser les limites dont on a besoin, que ce soit par rapport à l'institution ou par rapport aux patient-e-s?

### **Durée de la formation**

Si possible deux journées pour la formation de base. L'expérience usuelle nous a montré que les participant-e-s expriment le besoin de journées de perfectionnement après quelque temps.

Sur un temps plus court, seule une introduction de sensibilisation est possible.