

La communication bienveillante



Appelée aussi Communication
NonViolente (CNV selon Marshall Rosenberg)

Un objectif éthique de vivre dans la compréhension des besoins mutuels avec l'intention de rechercher des solutions respectueuses de chacun.

Un processus naturel en 4 étapes centré sur l'état émotionnel, les valeurs et les aspirations profondes pour décoder consciemment les situations difficiles et mettre en œuvre des stratégies négociables.

Un mode opératoire pour dialoguer basé sur l'expression authentique et l'empathie.

bienveillanceetperformance.com

Cabinet Goudé Lavarde
+ 33 (0)6 19 55 82 37
Isabelle.goude@free.fr



« Je crois que notre vie est d'autant plus belle que nos relations avec notre entourage sont de qualité. C'est pourquoi, en m'appuyant sur mon expérience et le fruit de mes recherches, je transmets l'art de l'écoute et l'expression du cœur. »

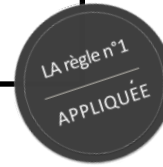
Isabelle Goudé Lavarde
Médiatrice Formatrice
Seule en scène dans *Rendez-moi la vie plus belle*
Auteur du manuel *Rendez-vous la vie plus belle*



Un spectacle
inspiré
par les
formations

Un manuel
inspiré
par le
spectacle

Prévenir et gérer les conflits avec la communication bienveillante



Pédagogie active

→ Repérer les situations difficiles et être en capacité de remplacer les obstacles à la communication par une expression authentique au service de la vie

→ Objectifs pédagogiques sur 3 jours

J 1 : LE PROCESSUS DE CNV ET L'EXPRESSION AUTHENTIQUE

L'auto-empathie : clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
Établir un lien avec l'autre en formulant une demande

J 2: L'EMPATHIE

L'écoute de ce qui se passe chez l'autre
Les 4 manières de recevoir un message
Entendre et recevoir un « NON »

J 3 : LA DANSE DU DIALOGUE

Pratiquer l'auto-empathie l'expression authentique et l'empathie dans le dialogue
Apprendre à partir de nos blessures ou blocages
Trouver l'accord sur les besoins par delà le désaccord
Exprimer un remerciement, de la reconnaissance

prévenir et gérer les conflits - décoder les jugements - faire des demandes négociables - écouter les besoins derrière la critique - négocier gagnant-gagnant

Une pédagogie permettant d'aborder tous les contextes en famille, au travail, dans la vie sociale ...

P pour Problème :
A partir de vos Problèmes

E pour Emotion:
En tenant compte de vos Etats d'âme

B pour Besoin:
Adapté à vos Besoins

S pour Solution:
Pour Se rendre la vie plus belle

A pour Avec:
Avec bienveillance bien-sûr!