

## **Formation sur la communication non violente (CNV)**

Avez-vous remarqué que les tempêtes qui s'élèvent dans nos relations viennent généralement d'émotions et de sentiments que l'on n'a pas encore exprimés? Ce sont eux qui tirent les ficelles, qui font que nos attitudes et comportements échappent à notre volonté. Avez-vous remarqué aussi que parfois on est prêt à sacrifier nos besoins et à faire des compromis regrettables simplement pour nous conformer à un modèle de

personne gentille? Cela revient à perdre son pouvoir personnel. Savoir communiquer de façon bienveillante, satisfaisante pour toutes les personnes impliquées, est un atout de grande valeur, tant à la maison qu'au travail. Cela permet une harmonie, grâce à laquelle on se sent ressource par nos relations et les situations que l'on vit et on est davantage porté à manifester notre joie créative.

La formation de communication non violente s'adresse à toute personne qui :

- désire améliorer sa relation avec elle-même et les autres;
- souhaite découvrir une façon efficace, empathique et gratifiante de communiquer;
- aimerait acquérir une plus grande capacité à naviguer dans la complexité des relations humaines;
- désire acquérir et dégager plus de présence et d'authenticité.

La formation de communication non violente offre :

- des moyens de créer des liens plus satisfaisants et nourrissants;
- des façons de désamorcer le stress dans les relations;
- une habileté à résoudre les défis rencontrés au travail, dans la famille et dans les relations sociales;
- des outils qui permettent aux gens d'exprimer ce qui leur tient vraiment à cœur;
- la capacité de s'exprimer avec plus de clarté et d'être mieux compris;
- une façon de rester connecté aux autres même lors de conflits.