

## « Les mots pour le dire » #1 & #2

**Durée de la formation :**  
14 Heures – 2 Jours

**Pré requis :**  
Aucun

**Public accueilli :**  
Tout Public

### **Objectifs pédagogiques :**

Accéder à un espace intérieur, à partir duquel nos pensées et nos actions prennent vie. Reconnaître ces élans de vie, nos émotions et nos besoins, nous permet de retrouver un espace de liberté pour faire des choix justes pour nous et dans nos relations.

### **Objectifs opérationnels :**

- Mieux se connaître soi-même,
- Mieux comprendre l'autre,
- Savoir instaurer un climat propice au dialogue

### **Méthode pédagogique :**

Je vous propose de concevoir et animer des espaces de travail et de relations à partir de vos expériences, et de vos ressources afin de résoudre les problématiques que vous rencontrez. Ma posture est celle d'accompagnatrice et de facilitatrice. Par l'expérimentation et la mise en situation, je vous invite à acquérir de nouvelles compétences et savoir-faire : compétences émotionnelles, relationnelles, et animation de dynamiques de groupes.

**Moyens pédagogiques :** Mises en situations issues des expériences du groupe, jeux. Analyse des pratiques et des ressentis, exercices en solo et à plusieurs permettent d'apprendre en faisant et en s'appuyant sur la dynamique collective.

### **Déroulé pédagogique :**

#### • Découvrir et pratiquer les différentes étapes de la communication Non-violente et comprendre les différenciations clefs

##### **#1 : La puissance de l'Intention en CNV :**

- Distinguer l'observation des interprétations
- Savoir accueillir nos jugements
- Distinguer les sentiments des jugements masqués.

##### **#2 : Appréhender le rôle des besoins :**

- Distinguer des demandes des exigences et savoir formuler une demande entendable
- Intégrer le processus par la pratique : Distinguer les besoins des stratégies. Développer son vocabulaire émotionnel et des besoins. Savoir s'écouter et s'exprimer à partir d'un espace intérieur de paix.
- L'écoute empathique : Comprendre les différentes formes d'écoute. Expérimenter l'écoute empathique de soi, d'autrui. S'exprimer et recevoir avoir gratitude.
- Evaluation

**Modalités d'évaluation :** Questionnaires au début et à la fin de la formation, Questionnaire de satisfaction

**Nombre de participants par formation :** De 6 à 15 stagiaires

**Tarif :** A partir de 100€ TTC/personne/jour

**Dates :** Jusqu'au 30/06/2025

➤ Entrées / Sorties Permanentes

**Accessibilité aux personnes handicapées :** Oui

### **Lieu de la formation :**

SCIC INTERSTICES SUD AQUITAINE  
3, rue Hélène Boucher – 40220 TARNOS

### **Contact formatrice :**

Sarah MANGOLINI  
Tel. 06 20 33 11 84  
Mail. [contact@cheminsvivants.net](mailto:contact@cheminsvivants.net)

