



# CNV Communication non violente

<b>Description</b>	La CNV (communication non-violente) est une méthode qui nous aide à exprimer nos attentes envers l'autre sans l'agresser, le culpabiliser ou le blesser. Savoir formuler une demande et écouter l'autre favorise une relation saine avec le partenaire, les enfants, les amis, mais aussi dans le cadre du travail. Venez découvrir cette méthode simple et efficace !						
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les 4 composantes de la CNV</li><li>• Résolution de différends dans un climat sain</li><li>• Utilisation d'un langage qui favorise une communication positive</li><li>• Découverte de la manière de transformer colère ou frustration en un élan de coopération</li><li>• Parler et agir sans perdre conscience de nos propres sentiments et besoins ainsi que ceux des autres.</li></ul>						
<b>Prérequis</b>	Aucune connaissance préalable n'est requise.						
<b>Groupe cible</b>	dès 18 ans						
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à utiliser de nouvelles formulations pour favoriser le dialogue</li><li>• Savoir reconnaître les mots qui agressent ou bloquent une conversation</li><li>• Réaliser l'impact des mots dans nos réactions automatiques</li><li>• Prendre conscience de nos perceptions, émotions et désirs, ainsi que ceux d'autrui.</li></ul>						
<b>Date</b>	09.01.2021 - 09.01.2021 / E_1426709						
<b>Horaire</b>	09:00 - 17:00 h						
<b>Jours</b>	Sa						
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes						
<b>Ecolage</b>	CHF 140.00						
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne						
<b>Dates</b>	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>09.01.2021</td><td>09:00 - 17:00</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Sa	09.01.2021	09:00 - 17:00
Jour	Date	Heures					
1 Sa	09.01.2021	09:00 - 17:00					

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS