

Relaxation et communication consciente, processus Marshall Rosenberg - 4 jours

Vous apprendrez à transmettre et pratiquer l'écoute des émotions pour en faciliter l'expression. La communication consciente (processus Marshall Rosenberg) appuyée sur la pleine conscience ouvre sur une expression émotionnelle au service de la relation à soi et aux autres.

Objectifs de la formation

- Proposer un mode de communication favorisant la coopération et l'écoute
- Intégrer la communication consciente et l'écoute empathique dans la relation thérapeutique
- Utiliser la relaxation et la pleine conscience pour se relier à ses émotions
- **Initier** un processus d'évolution vers la formulation et la compréhension des mouvements émotionnels.

Compétences visées

- Être apte à pratiquer et transmettre le processus de la communication consciente et à pratiquer l'écoute empathique
- Être en capacité d'expliquer le rôle des émotions dans la communication
- Être en capacité d'utiliser la pleine conscience pour observer ses ressentis et ses pensées.
- Être apte à analyser les difficultés, susciter l'engagement dans un processus d'expression et de communication de ses émotions et besoins.

Programme

Pratique 65% - Théorie : 25% - Bilan : 10%

- La **pleine conscience** au service de la compréhension et la régulation des émotions
- Les **émotions et les besoins : définition, rôle** et expression physique, psychique et sociale
- Le processus de la CNV : les étapes et la pratique de l'écoute et de l'expression
- Le choix des stratégies de réponses aux besoins, au service de l'expression et de l'action

**Communication non violente*

Formateur : Nathalie Nguyen

DURÉE

4 jours (28 heures)

EFFECTIF PAR SESSION

8 maximum

PUBLIC *

Toutes les professions

PRÉ REQUIS

Aucun pré requis n'est exigé pour cette formation

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Pratique et mise en situation
- Echange en groupe, table ronde
- Apports théoriques (documents pédagogiques, prise de notes, bibliographie ...)
- Auto évaluation

DATES

Du lundi 22 au vendredi 25 mai 2023

Du lundi 27 au vendredi 30 mai 2024

Du mardi 25 au vendredi 28 Juin 2024 (Lisieux 14)

TARIF DE LA FORMATION

Tarif 2023 : Entreprise : 1 135 € Individuel: 800 €

Tarif 2024 : Entreprise : 1 160 € Individuel: 825 €

TARIF INTRA : nous contacter

CONTACT ET INSCRIPTIONS:

@ :contact@institut-relaxation.fr

T: 06 62 27 81 02

www.institut-relaxation.fr/contact

LIEU DE FORMATION

Centre de Thérapies douces

Paris 15^{ème}