

Institut de Pratiques Naturelles de Santé et de bien Être



Les journées « découverte » de l'IPNSE

## La communication non-violente



**IPNSE - [www.ipnse.com](http://www.ipnse.com)**

195 Av. Joseph Elie Ceccaldi - 83200 Toulon

Ces deux journées consacrées à la découverte de la Communication Non-Violente vont vous permettre de comprendre pourquoi et comment des incompréhensions, des tensions, des impasses ou des conflits peuvent naître et s'installer au fil du temps. L'équilibre durable d'une relation interpersonnelle via ce qui est exprimé, entendu et interprété est très fragile. Découvrez les pièges et les travers de la communication verbale et basculez progressivement dans la technique de la CNV de Marshall Rosenberg, où l'empathie & le respect de soi et de l'autre, vous aideront à trouver une aide solide sur le plan personnel et/ou professionnel.

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux, situé à quelques minutes du centre-ville de Toulon. Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour deux journées riches et mémorables...**

### **Organisation :**

- Parking aisé et gratuit  
le long de l'avenue Joseph Elie Ceccaldi à Toulon
- Buffet (eau, thé, tisane, café, fruits, gourmandises)  
pour l'accueil et les pauses  
inclus dans le tarif de la journée découverte
- Environnement de travail « tout confort » & projection  
sur grand écran sous format animé PowerPoint
  - Support pédagogique remis à chaque participant (livret relié permettant de suivre aisément la journée d'étude)
  - Cuisine équipée à disposition  
pour les repas du midi (ou restaurants à proximité)

# Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

## Préambule

### **La communication interpersonnelle**

- Définition, processus, contenu & impact
    - Les réflexes de communication
- (les jugements, les conseils, l'interprétation)

### **L'écoute active, la bienveillance & l'empathie**

- Définition & approche de Carl Rogers
- Les facteurs, paramètres et dispositions
- La différence avec sympathie, compassion & altruisme

### **La communication non violente (CNV)**

- Définition & approche de Marshall Rosenberg
  - Attentes & bénéfiques

### **Processus général de la CNV**

#### **1 - Se focaliser sur l'observation des faits**

#### **2 - Reconnaître et exprimer un sentiment**

- Définitions de « sentiments » et « émotions »

#### **3 - Reconnaître et exprimer le besoin sous-jacent**

- Focus sur les besoins fondamentaux (définition, classification(s), pyramide de Maslow, focus sur le besoin de reconnaissance)
- Reconnaître et assumer ses propres besoins

#### **4 - Exprimer une demande**

## Entraînement

*« Formateur depuis 1999 et thérapeute en pratiques naturelles de santé et de bien-être, mon activité s'articule autour des consultations et de l'animation de l'IPNSE qui a pour vocation :*

- La prévention de Santé*
- Les soins via des pratiques naturopathiques et énergétiques ciblées vers le mieux-être et le bien-vieillir*
- La mise en place de stages spécialisés auprès des praticiens ou de futurs praticiens, des entreprises et des collectivités territoriales*
- L'organisation de journées « découverte » sous forme d'ateliers destinés à un large public, sur des thématiques de santé et de mieux-être*

*Au plaisir de vous accueillir ! »*



Frédéric Lesieur  
Responsable de l'IPNSE

Thérapeute en psychologie énergétique et naturopathie

**Renseignements sur les dates & les tarifs :**

**@ [contact.secretariat@ipnse.com](mailto:contact.secretariat@ipnse.com)**

**☎ 06 07 37 00 06**

**Création de sessions privatives  
devis sur demande**