



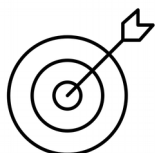
**Vous êtes membre d'un collectif**, et vous avez envie de :

- Prendre soin de vous, vous affirmer & poser des limites,
- Comprendre et bien gérer vos réactions émotionnelles,

**Ou bien, vous animez une équipe** et vous souhaitez :

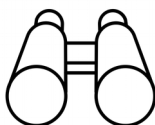
- Favoriser la confiance et l'engagement de vos collaborateurs,
- Vous appuyer sur les émotions et besoins comme leviers d'évolution et de créativité.

Une communication consciente et bienveillante est le socle des collaborations fructueuses et de l'intelligence collective. Afin d'établir des relations harmonieuses et nourrir les stratégies, cet atelier permet d'expérimenter activement la méthode de la Communication Non Violente (CNV©).



**Objectifs de l'atelier :**

- Être initié.e et vous entraîner à suivre les 4 étapes de la méthode ;
- Acquérir des outils inspirants et transposables dans votre organisation.



**Méthode d'exploration :**

Les 4 étapes de la méthode (observation, émotions, besoins, demandes) sont illustrées et rythmées par des mises en situations professionnelles concrètes. Nous alternons les séquences ludiques et expérientielles.

Ce moment de partage dynamique permet une meilleure conscience de soi et un échange avec les autres.

Il crée un espace de liberté et de créativité, pour changer sa vision d'une situation, affiner son ressenti, et ainsi transformer les comportements.



**Vous repartirez avec :**

Des repères et outils pour appliquer la méthode au quotidien :

- Une liste de sentiments et besoins pour renforcer vos nouveaux pouvoirs ;
- Un mémo rigolo des 4 étapes qui pourra vous accompagner partout ;

Ainsi que le souvenir d'un moment autant instructif qu'amusant !



**Une envie, un besoin ? Le mieux est d'en parler !**

Avec ma partenaire Marion Truchot, coach professionnel, nous avons conçu cet atelier pour la Fabrique du Changement de Nantes en 2019. Depuis, nous avons le plaisir de régulièrement le co-animer. A deux, nous assurons une présentation dynamique, et pouvons garantir un accompagnement et une attention sécurisante pour les participants. Marion et moi partageons la volonté de transmettre au plus grand nombre les clés d'un regard plus confiant et optimiste sur ce qui nous entoure.