



Synergie dans les Rapports Humains - Module 2

Communication assertive bienveillante

La Permaculture appliquée à l'individu

Se connaître et se respecter soi pour mieux comprendre et respecter les autres

Organisée par l'Association LA FORET NOURRICIERE

- **Sujet:** 3 jours d'apprentissage d'un mode de communication qui nous connecte à nos besoins et ceux des autres pour se respecter dans les relations (famille, travail, loisirs) Les trois modules sont essentiellement basés sur la pratique et l'intégration des outils, mais on y fait aussi des révisions théoriques. Ces stages sont accessibles à tous, sans pré requis !

- **Où :** au Château de Danne SAINT MARTIN DU BOIS 49500 SEGRE EN ANJOU BLEU

- **Quand:** de 9h à 18H (voir les dates sur le site) - Stage de 3 jours = 21 heures

- **Résumé du programme du stage**
 1. **Les Principes éthiques de la permaculture** (voir le monde autrement, comment sortir de la dualité qui nous pousse à nous détruire nous-mêmes et notre environnement)
 2. **Révision et approfondissement des besoins fondamentaux humains** (introduit lors du module 1)
 3. **Découverte du tableau de bord interne de notre véhicule Le lien entre nos besoins vitaux non comblés et la violence**, les conflits et les frustrations profondes
 4. **Les besoins frustrés de l'enfance et la perte de l'Estime de soi (et de la puissance qui va avec)**
 5. **Qu'est ce qu'un conflit ? D'où vient le conflit ?**
 6. **Apprentissage de la communication assertive intégrale et bienveillante** (être vrai et authentique sans être blessant), avec de nombreux exercices & jeux pour transformer le plomb de nos vies (les conflits) en or de la vie (l'évolution)
 7. **Développer l'écoute : Savoir reformuler sans déformer**
 8. **Transformer la relation par l'expression et l'écoute attentionné aux besoins: savoir dire des choses dures sans malveillance et entendre des choses dure sans être blessé**
 9. **Vous apprendrez lors de ce stage à être vrais et authentiques** (l'estime et le respect de vous et de l'autre) dans un contexte de bienveillance et de sécurité.

- **Objectif du stage :** Vous donner les outils pour clarifier vos besoins vitaux en tant qu'être, de façon à respecter les besoins des autres sur la base de votre propre expérience, de façon à faire un monde meilleur, basé sur la recherche d'équilibre entre les besoins. Voir la réalité telle qu'elle est pour sortir du monde des bisounours et des méchants. Vous donner des outils pour apprendre à vivre simplement dans un monde complexe évolutif, plutôt que de façon simpliste dans un monde compliqué et immobile.

- **Formateur :** Franck Nathié

- **Prérequis :** aucun

- **Prix:** Formation : 285 euros (formation et location de salle). Joindre 2 chèques à l'inscription : 55 € d'arrhes et 230€ de complément : Ces deux chèques ne seront encaissés qu'au moment du stage. Le chèque d'arrhes ne sera encaissé qu'en cas de désistement à moins de 10 jours du début du stage. Possibilité de payer les 230€ en deux ou trois chèques.
- **Repas:** L'ensemble des Repas est autogéré par les participants. Apporter des plats préparés pour le début et de quoi cuisiner ensemble pour la suite.
- **Hébergement :** 10 € par jour en dortoir (Possibilité d'arriver le jeudi soir en payant une nuitée de plus)
- **Condition de participation:**
Avoir rempli la fiche « Travaux préparatoires au stage »
- **Matériel à prévoir :** bloc-notes, stylo, crayon, enregistreur, appareil photo duvet, oreiller et chaussons d'intérieur.
- **Nombre de stagiaires maxi :** 8 à 10 maxi
- **Contact inscription:** Association LA FORET NOURRICIERE Les Basses Landes 35330 CAMPTEL
Tel : 02 99 92 48 37
MAIL : contact@laforetnourriciere.org

Bulletin d'inscription sur le site (onglet stages, calendrier) : www.laforetnourriciere.org

Stage Rapports Humains module 2

Jour 1	Jour 2	Jour 3
<p>9H</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accueil compta - Jeux de Présentation - Présentation stagiaires et programme - Tour de parole projet Attentes des participants, - But et déroulement du stage - Créer la membrane (confidentialité, non jugement,) - Éthique de la permaculture : sortir de la dualité - Les besoins fondamentaux des êtres vivants, les besoins humains - Que se passe-t- il quand les besoins sont incombés ??? - Différence entre les besoins fondamentaux et les désirs compulsifs 	<p>9H</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tour de parole sur le ressenti de la journée passée (recueil des tensions feed back) - Qu'est ce qu'un conflit ? D'où vient le conflit ? Cas concret - Base de communication assertive bienveillante Observer des faits - Ressentir ses émotions - Trouver les besoins insatisfaits - Faire des demandes claires et négociables - Trouver l'équilibre entre donner et recevoir - Ateliers pratiques Marelle de communication, tours de rôles (sur les problèmes que vous voulez travailler) 	<p>9H30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tour de parole sur le ressenti de la journée passée (recueil des tensions feed back) - Développer l'écoute active - La présence à soi et à l'autre - Savoir se centrer - Savoir reformuler - Exercice pratique d'écoute active et reformulation - Se servir du mode CNV comme fil conducteur pour faire de l'écoute active - Exercice pratique d'écoute active et reformulation
<p>12H30-14H Repas</p>	<p>12H30-14H Repas</p>	<p>13H00-14H Repas</p>
<p>14h/17H30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découverte du tableau de bord interne de notre véhicule - Le hara, centre d'énergie vitale et voyant de base du tableau de bord - Ateliers pratiques - A la recherche de nos besoins fondamentaux insatisfaits - Jeu des 1001 - Les besoins frustrés et la perte de l'Estime de Soi - Base de l'incapacité à combler nos besoins. - Où en est votre estime de vous ? (prendre une situation concrète) - Le sacrifice du soi pour la paix du groupe, base du conflit intérieur et extérieur - Ce que j'aime et n'aime pas en moi - Les jugements (inquisition portative) 	<p>14h/17H30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ateliers pratiques - Marelle de communication, tours de rôles - Différencier les besoins & les désirs - Ainsi que les sentiments des jugements cachés - Partage de ressentis - Ateliers pratiques - Marelle de communication, tours de rôles - Partage de ressenti 	<p>14h/17H</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guérir la relation par l'expression des sentiments et l'écoute active. - Savoir mesurer la panique que je génère en l'autre en étant avec lui, savoir accueillir nos difficultés et celles des autres - Gestion interne du conflit - Ateliers pratiques - Exercice d'écoute empathique sur trame CNV - Exploration de la frustration inhérente à tout stage - Bilan du stage (recueil des suggestions sur le contenu et la pertinence du contenu du stage)