

Les infos de l'Atelier des Formateurs

Comment traverser (plus) facilement les difficultés grâce à la CNV?

Le contexte met nos capacités d'adaptation et de résilience à l'épreuve...

...comment favoriser une traversée positive de ces épreuves, pour soi et en équipe?

L'atelier des Formateurs vous propose les « Bulles de Respiration CNV »

Analyse d'une situation

Nous sommes engagés de part le contexte actuel d'**incertitude** à vivre des épisodes d'**adaptation nécessaires** qui peuvent être **brutaux et successifs**.

Nos environnements, les impacts sur nos contextes professionnels et personnels et **nos ressources ne sont pas identiques**, mais nous sommes tous invités à **ressentir la fragilité** de nos situations. Cela peut engendrer des états de stress et des **réactions émotionnelles fortes** pouvant impacter nos relations.

Comment conserver sa sérénité, son optimisme, pour faire face à ces contraintes avec efficacité, sans s'épuiser ?

Une réponse possible avec les Bulles CNV :

Les *Bulles de Respiration CNV* sont des espaces d'expression, d'écoute, de réflexion, de ressourcement ludique et d'action pour favoriser la traversée efficace des situations difficiles.

Ces *Bulles* (interventions brèves en atelier) offrent la possibilité de :

➡ Identifier les émotions comme des messages

Les émotions sont nos indicateurs d'équilibre, avec les bulles CNV, nous apprenons à les identifier, et à en comprendre le message. Vous êtes agacé de l'attitude d'un collaborateur, et avez tendance à employer un ton sec, ou à « prendre sur vous »...et l'agacement reste, voire s'amplifie? Comment décoder cette situation, pour *reprendre le pouvoir* sur notre agacement?

➡ Comprendre ses besoins (et ceux de ses équipes)

Si cette émotion est un message, alors lequel est-il? **Chaque émotion nous indique qu'un de nos besoins est satisfait...ou non!** Dans une situation stressante, identifier le besoin permet de comprendre la source des difficultés. «Qu'est-ce que je veux ? De quoi ai-je (avons-nous) besoin?» Ce questionnement permet de se centrer sur **ce qui est en notre pouvoir**, et préfigure les stratégies possibles pour le nourrir, individuellement et collectivement.

➡ Choisir quels comportements nous sont possibles (pour nourrir nos besoins)

Alors, **que pouvons-nous faire de ce message et de notre besoin?**

Si habituellement nous levons rarement « la tête du guidon », les Bulles de respirations vous proposent d'expérimenter, de manière ludique et sereine, dans un espace préservé, **un moment pour ralentir...**

Ainsi émergent de nouvelles stratégies, co-construites, qui allègent le poids émotionnel, en agissant là où nous le pouvons, au service de nos besoins. Les Bulles sont un espace où développer ses ressources, pour **aborder les difficultés avec recul pour gagner en efficacité.**

Des modalités adaptées aux recommandations sanitaires

L'**animation à distance est possible** : Les ateliers de CNV « Bulles de respiration » sont animés par des formateurs professionnels habitués à **conduire la ateliers avec les outils de visioconférence**, jusqu'à 9 participants.

L'**animation en présentiel est adaptée** : Les ateliers de CNV « Bulles de respiration » sont constitués de 4 à 10 personnes, permettant la distance entre chaque participant.



L'Atelier des Formateurs

Qui sommes-nous?

Un groupe de formateurs expérimentés, pluridisciplinaires, qui partagent leurs expériences, leurs outils et qui travaillent ensemble depuis de nombreuses années.

Martine PROST
Jean-Louis BOURG
Sophie GALLOIS
Cyril BORDIER
Evelyne MIGNON
Sylvie LAÏS
Martine MOREAU
Jean-Philippe FAVENNEC
Vincent GUILLEMINOT

NOTRE DEMARCHE

Nos dispositifs s'adaptent aux individus, ce ne sont pas les individus qui s'adaptent au contenu.