

ATELIER 2

Comment renforcer notre capacité à « vivre ensemble » au quotidien en s'appuyant sur les valeurs ACNV France : inclusion, solidarité, non-violence, et les compétences développées par le processus CNV ?

Partage :

Faire du lien, se parler

Soutien du groupe de pratique en dehors des réunions mensuelles, en fonction des besoins

Authenticité: dire et recevoir l'authenticité de l'autre

«Connect before correct», Marshall Rosenberg

Duo d'empathie quand l'auto-empathie ne suffit pas

Tipi (Luc Nicon), IFS, CNV, méditation, Byron Katie...

Comment cohabiter avec des personnes, collègues ou proches avec qui nous avons des désaccords ? Quels groupes et ressources ? L'auto-empathie : process de la CNV - pour être bien au quotidien il est important de trouver un moyen d'être bien avec l'entourage proche.

Ressources extérieures, accords tolèques etc.

Accueillir des émotions provoquées par les désaccords. On se retrouve dans la nécessité de se défendre, se protéger. - Gratitude vers ce qui nous fait obstacle. Accueillir des choses faciles et les choses difficiles.

Retours, feedback :

Joie et gratitude

Richesse du lien

Échange et stimulation

Enrichissement et évolution

Ouverture du cœur, les accueils, la considération, gratitude

Évolution paix connexion

Fluidité rencontre plaisir et célébration

Grande, richesse d'apprentissage sur la luminosité

Nourri besoin de réel, moment d'apprentissage, perspective

Appartenance

Alignement, inspirant pour moi, tirée vers le haut

La peur nous mène à l'amour et ça nous renforce