

PROGRAMME DE FORMATION

Poser ses limites et dire NON, avec la CNV et l'intelligence corporelle des arts martiaux

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE DE 4 JOURS (SOIT 28 HEURES)

Cette formation invite à reprendre pleinement sa place dans la relation en osant dire ce qui est important, sans rougir ni rugir.

À travers la Communication NonViolente, les participant-es développent une parole consciente, ancrée dans leurs émotions, leurs besoins et leurs valeurs, capable de poser des limites, formuler des demandes et traverser les tensions sans violence. Elle explore aussi comment nos histoires, ainsi que les rapports de pouvoir et les privilèges liés à nos appartenances sociales, influencent notre capacité à nous exprimer.

Les participant-es exploreront aussi l'impact du système nerveux sur nos réactions, pour mieux comprendre ce qui se joue dans les situations de tension. À travers l'intelligence martiale (Systema, Qi Gong), le corps devient un appui pour sentir la juste distance, entre résistance et soumission.

Un parcours de 4 jours pour faire entendre sa voix tout en contribuant à des relations plus justes et plus vivantes.

Public visé

Cette formation s'adresse à tout-e professionnel-le qui occupe une fonction ou un rôle impliquant des relations interpersonnelles.

Pré-requis

Sans prérequis

Modalités d'admission et délais d'accès

- Les inscriptions en ligne, sur le site www.ahimsa-academy.org
- Les inscriptions sont ouvertes dans la limite du nombre de places disponibles. Si le stage est complet, nous vous proposerons une place en liste d'attente.

Nature de l'action (article L.6313-CT) : L'action suivie est une action de formation

Objectifs pédagogiques

- Découvrir ou approfondir sa pratique de la Communication Non Violente en explorant la notion de limite comme acte de bienveillance envers soi et envers l'autre
- Découvrir les fondements de la Théorie Polyvagale pour mieux comprendre l'impact du Système Nerveux Autonome sur nos réactions relationnelles
- Explorer l'Intelligence Martiale — inspirée du Systema et du Qi Gong — comme voie corporelle d'ancrage, de présence et de justesse dans la relation
- Expérimenter par le corps la différence entre résistance, soumission et limite juste : trouver le geste relationnel approprié
- Développer sa capacité à dire et entendre « non » avec clarté, fermeté et bienveillance, au service d'une relation authentique et durable

STRATEGY SCENARISTS

35 rue de Chanzy 75011 Paris

Email : contact@ahimsa-academy.org

Tel : +33610700422



Programme détaillé par demi-journée

APRÈS-MIDI J1 (le stage démarre le lundi à 14H) : Rappel et ancrage dans la CNV

- Revisiter les fondamentaux de l'OSBD (Observation, Sentiment, Besoin, Demande) sous le prisme de la limite. Qu'est-ce qu'une limite ? Pourquoi est-elle un acte de respect mutuel ?

MATINÉE J2 Introduction à la Théorie Polyvagale :

- Comprendre le fonctionnement du Système Nerveux Autonome, son impact sur nos réactions, nos postures et notre capacité à entrer en relation.
- Identifier ses propres déclencheurs de stress et ses ressources de régulation.

APRÈS-MIDI J2 Intelligence Martiale : le corps comme boussole

- Découvrir les principes du Systema et du Qi Gong appliqués à la relation : ancrage, enracinement, fluidité.
- Explorer la posture corporelle comme reflet de notre état intérieur et levier d'équilibre relationnel.

MATINÉE J3. Expérimenter la limite dans le corps à travers des mises en situation et exercices d'exploration corporelle

- Mises en situation et exercices d'exploration corporelle

APRÈS-MIDI J3 PROGRAMME CNV & Intelligence Martiale :

- Poser une limite avec bienveillance Intégrer les outils de la CNV et de l'Intelligence Martiale pour formuler et tenir une limite de manière assertive.
- Apprendre à dire « non » sans rupture de lien, à accueillir le « non » de l'autre sans basculer dans le conflit.

MATINÉE J4. Régulation et ancrage en situation de tension

- Techniques de régulation du Système Nerveux issues du Qi Gong et du travail corporel : retrouver un état de sécurité intérieure pour choisir sa réponse plutôt que de la subir.

APRÈS-MIDI J4 Intégration et expérimentation collective

- Mises en situation issues des réalités des participants.

MATINÉE J5 : Agilité relationnelle et posture :

- Plan personnel des prochains petits pas pour développer sa capacité à s'adapter, à maintenir le lien tout en respectant ses limites — et celles de l'autre.

Les moyens d'encadrement

- Emilie Chapuis, formatrice en Communication Nonviolente certifiée du CNVC® et thérapeute avec la Théorie Polyvagale
- Nicolas Ho, formateur en Communication Nonviolente certifiée du CNVC®, formateur en SystemA (art martial) et thérapeute avec la Théorie Polyvagale
- NB : Le CNVC® est le seul organisme habilité à délivrer des certifications en Communication NonViolente. La certification est renouvelée chaque année, sur la base d'un bilan écrit et d'une évaluation des activités et des formations.

STRATEGY SCENARISTS

35 rue de Chanzy 75011 Paris

Email : contact@ahimsa-academy.org

Tel : +33610700422



Modalités, moyens et outils pédagogiques

La formation est construite de manière à permettre aux stagiaires d'être acteurs de leur formation.

Strategy Scenarists adapte ses modalités pédagogiques aux objectifs de la formation et à ses stagiaires grâce à 3 démarches concomitantes :

- Conception d'un scénario pédagogique ; chaque étape est la plus petite possible en amont de la formation et ajustée au fur et à mesure,
- Alternance entre transmission auditive, visuelle et expérientielle
- Enseignement basé sur des notions clefs.

La formation alterne ainsi :

- Apport théorique succinct
 - Démonstration
 - Débriefing de la Démonstration avec complément d'apports sur le sens ou la méthodologie
 - Pratique
 - Débriefing de la pratique et dernier apport récapitulatif
 - Mouvements corporels
- Les démarches utilisées favorisent la mémorisation et la compréhension.

La formation se déroule en salle (à l'exception de la dernière journée qui se déroule à distance, avec des moyens digitaux adaptés) avec tout ou partie des supports suivants pour soutenir, illustrer et rythmer l'animation :

- Paperboard, feutres de couleurs différentes
- Jeux pédagogiques et jeux de rôles adaptés aux situations rencontrées par le public
- Affiches au sol, cartes, musique, livres, ardoises, cartes postales, pelotes de laine
- Consignes détaillées de jeux de rôle
- Supports personnels d'activité.

Moyens techniques

La formation se déroulera dans une salle assez grande pour permettre à tous les stagiaires et formateurs d'être assis sur des chaises disposées en cercle. D'autres espaces pourront être utilisés pour les exercices en petits groupes.

Pour les personnes à mobilité réduite, nous sommes vigilants à ce que nos salles soient accessibles, merci de nous consulter au préalable.

Modalités d'évaluation et de suivi de l'action de formation

Évaluation des acquis des stagiaires :

- Le stagiaire remplit en amont et après la formation, un questionnaire d'auto-évaluation de ses compétences. Cet auto-positionnement permet à l'apprenant de situer son niveau de compétences en lien avec les objectifs pédagogiques du programme et d'exprimer ses attentes. C'est également un moyen pour le formateur de prendre connaissance, en amont de la formation, du niveau de compétences de chacun et les attentes afin de préparer sa formation.
- Le formateur évalue durant la formation les acquis de chaque stagiaire, en fonction des modalités de son choix (mise en situation, observation, Quiz...), et détermine si les compétences visées au programme sont « acquises », « en cours d'acquisition » ou « non acquises » par chacun.

Évaluation de la satisfaction des stagiaires :

STRATEGY SCENARISTS

35 rue de Chanzy 75011 Paris

Email : contact@ahimsa-academy.org

Tel : +33610700422



- Un questionnaire de satisfaction « à chaud » est rempli à la fin de la formation par le stagiaire afin d'évaluer son niveau de satisfaction sur le contenu, la pédagogie, l'organisation et la logistique.
- Un certificat de réalisation et une attestation de compétences seront délivrés à l'issue de la formation sur demande.

Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap

Nous avons à cœur de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap. Si vous êtes dans cette situation, nous sommes à votre écoute pour faciliter votre formation. Merci de nous consulter au préalable afin de prévoir une salle accessible aux personnes à mobilité réduite ou d'aménager le contenu et le support de formation à vos besoins.

Contact : contact@ahimsa-academy.org