

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ET LA FLEXIBILITÉ VAGALE

De la réactivité à la sérénité



Descriptif :

Dans un monde où les sollicitations, les tensions et les incertitudes sont devenues notre quotidien, nombreuses sont les personnes qui se sentent débordées par leurs émotions. Réactions impulsives, ruminations, stress chronique, conflits interpersonnels ou épuisement émotionnel ne sont pas des faiblesses personnelles, mais bien souvent les signes d'un système nerveux en déséquilibre.

Plutôt que de lutter contre nos émotions ou de chercher à les "contrôler" mentalement, cette formation propose une approche innovante et accessible : agir sur notre physiologie pour mieux traverser les vagues émotionnelles. La flexibilité vagale, c'est cette capacité naturelle de notre corps à revenir à un état de sécurité intérieure, même après un stress ou une activation émotionnelle intense.

Combinée au processus inspiré de la Communication Non Violente (CNV) philosophie des relations complétée d'une méthode de communication qui reconnecte à soi et à l'autre avec clarté et bienveillance, permet de développer une posture plus apaisée, consciente et maîtrisée face aux émotions.



Informations générales

Dates : 20,21 septembre et 11,12 octobre 2025

Lieu : LE BURO 12450 LA PRIMAUBE

Durée : 4 jours (28h)

Horaires : 8h30-12h30 / 14h-17h

Tarif : 670 € par personne

Délai : convention dans les 15 jours.

Adaptation : cette formation, à l'issue d'un entretien individuel, pourra être adaptée aux personnes ayant des besoins spécifiques.

Programme :

- Explorer le lien corps / émotions : introduction à la TPV
- Clarifier ses ressentis et ses besoins
- Le processus inspiré de la CNV au service de la transformation émotionnelle
- Intégrer, s'outiller et projeter dans le quotidien



La certification QUALITÉ a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes :
« action de formation »
« validation des acquis de l'expérience »

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ET LA FLEXIBILITÉ VAGALE

De la réactivité à la sérénité

Objectifs de la formation

- Identifier les mécanismes physiologiques de leurs réactions émotionnelles
- Reconnaître leurs schémas récurrents de stress et d'hyperréactivité
- Utiliser des outils concrets de régulation (respiration, ancrage ressource...)
- Pratiquer les 4 étapes d'auto-empathie de la CNV
- Développer une posture de présence, d'écoute et de communication apaisée
- Intégrer des pratiques simples au quotidien pour stabiliser leur équilibre émotionnel



Alizée

Modalités pédagogiques

Une alternance entre mise en situation et apports théoriques permettra de mettre en pratique les apports de connaissances.

Nombreux sont les outils mobilisés pour donner la parole à l'ensemble des stagiaires et rendre la formation interactive et dynamique.

Expériences et références de la formatrice

Dynamique, passionnée par la condition Humaine et animée par la communication, c'est après son parcours d'infirmière anesthésiste qu' Alizée est devenue coach de Vie professionnelle. Elle accompagne dans le milieu personnel puis se tourne vers le monde de l'entreprise. Spécialisée dans la connaissance de Soi et la communication bienveillante. Elle est notamment formée à la Communication NonViolente (CNV)

Public visé : Tout public

Pré requis : Aucun

Délai de réponse : une confirmation de votre inscription sera adressé dans les 7 jours qui suivent. Une convention sera envoyée 2 semaines avant le début de la formation

Modalité d'évaluation

-Évaluation des niveaux en début de formation.

-Évaluation des connaissances et apprentissages par une auto évaluation post formation