

### **PUBLIC ET PRÉ-REQUIS**

Tout professionnel qui souhaite développer la coopération avec lui-même et les autres en s'appropriant des outils issus des sciences cognitives et de l'approche de la communication non-violente (CNV)

### **PRÉ-REQUIS**

Être ouvert à l'apprentissage, avoir envie de coopérer

### **DURÉE**

2 jours

### **LIEU**

Kaizance -École de la coopération  
Parc d'Activités de Ragon  
9 rue Maria Telkès  
44119 Treillières

### **INTERVENANT**

Anne-Laure Nouvion

### **OBJECTIFS**

- Comprendre la neurobiologie des émotions
- Identifier des leviers pour apprendre à réguler ses émotions
- Appliquer les principes de base en CNV (communication non violente) pour faire des choix plus responsables

### **PEDAGOGIE**

#### **Une approche vivante et pragmatique**

- Une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
- Une illustration permanente avec des exemples concrets
- Des exercices en groupes et des phases de consolidation
- Des supports ludiques et variés (jeux, vidéos, dessins...)

### **PROGRAMME**

#### **Neurobiologie des émotions**

- Le processus émotionnel
- Le rôle du cortex-préfrontal
- Les émotions chez les enfants et chez les adultes

#### **Principe de base en CNV (Communication Non Violente)**

- Présentation de la CNV
- Les émotions « chez soi » et les émotions « intriquées »
- Les besoins « nourris » et les besoins « en manque »
- L'OSBD et l'OSBS (Observation/Sentiments/Besoins/Demande ou Stratégie)

#### **Application de la CNV sur des choix de vie**

- Les rêves et objectifs de vie
- Le temps
- L'argent

### CONTACT

L'école de la coopération  
[contact@ecole-cooperation.fr](mailto:contact@ecole-cooperation.fr)

**Anne-Laure Nouvion**

07 66 86 52 02

**Claire-marie ALLARD**

06 85 37 62 17

### ÉVALUATION

---

Évaluation et auto-évaluation en continu, feed-back des enseignants lors de nombreux exercices.

### VOTRE INTERVENANTE

---

#### **Anne-Laure Nouvion, Ph.D.**

Scientifique hybride, Anne-Laure est docteure en biologie, formatrice experte en neurosciences et en psychologie comportementale et coach de cadres et de dirigeants. Elle est également enseignante certifiée en PNL et co-directrice des programmes PNL au sein de l'école de la coopération.

### TARIFS

---

- ✧ Particuliers : 580 € HT (696 € TTC)
- ✧ Indépendants ou salariés entreprises: 840 € HT (1008 € TTC)