

La CNV : des bases à l'art de vivre

Formation longue à la *Communication NonViolente*

d'après le processus de **Marshall Rosenberg**
10 jours en 2014 et 2015, dans la région de Mons

avec **Martine Casterman & Christiane Goffard,**
formatrices certifiées par le CNVC



Nos intentions

- proposer une approche globale et précise de la CNV pour que les participants puissent la découvrir, l'expérimenter et petit à petit l'intégrer dans leur quotidien.
Une attention particulière sera apportée aux participants dans leur vécu individuel, pour leur permettre une mise en application immédiate des apprentissages.
- permettre aux participants de vivre une expérience de pratique et d'intégration de la CNV dans un esprit de co-apprentissage.
Les participants seront invités à vivre la CNV de manière dynamique, en interaction avec les autres participants et les formatrices.

Concrètement

La formation est conçue pour faciliter une mise en application immédiate des apprentissages (savoir, savoir-faire et savoir-être) dans le quotidien des participants, tant dans leur vie personnelle que professionnelle. Les ateliers s'appuient notamment sur les retours d'expérience de mise en pratique dans la vie quotidienne entre les ateliers.

Alternance d'approches théoriques et de pratiques, jeux de rôle et mises en situation.

Qu'est-ce que la CNV ?

Nous avons appris à lire et à écrire, nous avons appris à calculer. Mais que savons-nous de ces émotions qui nous habitent, des pensées qui nous influencent, des besoins qui nous animent instant après instant ? Pourtant, ils déterminent la manière dont nous vivons, communiquons, réagissons. Ils colorent le tissu entier de notre existence.

La *Communication NonViolente* développée par Marshall ROSENBERG nous invite à retrouver le chemin de leur conscience, dans un ressenti de plus en plus fin. Alors, petit à petit, nous pouvons en reprendre la responsabilité.

Ce renversement de perspective bien souvent transforme notre attitude face aux événements, ainsi que notre façon de nous exprimer et d'écouter. Notre expression devient plus claire, en lien avec ce que nous souhaitons vraiment. Et nous apprenons à écouter l'autre au niveau de son intention profonde, quelle que soit la façon dont il s'exprime ou agit.

Ce double mouvement contribue à davantage de sérénité et d'humanité dans les relations et tend à développer un monde de bienveillance, de responsabilité, d'intégrité et d'autonomie.

• **Module d'introduction** : dans ce module, nous apprenons à

- énoncer des observations rigoureuses, distinctes des jugements et des évaluations
- identifier les sentiments vécus et en prendre pleinement responsabilité
- découvrir et exprimer nos besoins profonds
- formuler des demandes concrètes, négociables
- exprimer notre vécu en termes de sentiments et de besoins
- écouter l'autre au niveau de ses besoins quelle que soit la manière dont il s'exprime
- entendre et traduire les jugements

Jeudi 20 et vendredi 21 novembre 2014 de 9h à 17h.

Prix : 200 € (particulier) – 250 € (indépendant, association) – 300 € (entreprise)

• **Approfondissement en 4 ateliers.**

Ces 4 ateliers de 2 jours forment un tout. *Ils peuvent toutefois être suivis séparément.*
Le pré-requis est d'avoir suivi une Introduction avec un formateur certifié du CNVC.

Dans les ateliers d'approfondissement, l'accent est mis sur la pratique des notions abordées et sur le développement d'une présence à soi bienveillante, ainsi que de la fluidité dans l'expression et l'écoute. Une partie de ces ateliers est réservée à l'accueil des expériences des participants dans leur vie quotidienne et professionnelle.

Atelier 1 : Pratiquer l'auto-empathie.

Apprendre à dire 'non' et à recevoir un 'non'. Mettre ses limites.

Faire des choix. Renoncer.

Jeudi 11 et vendredi 12 décembre 2014 de 9h. à 17h.

Atelier 2 : Etablir le dialogue et le maintenir (pratique de la 'danse CNV')

Ecouter sa colère, exprimer ce qui nous tient à cœur. Accueillir la colère de l'autre.

Intégrer quelques différenciations-clés : l'usage protecteur de la force ≠ usage punitif de la force ; pouvoir avec l'autre ≠ pouvoir sur l'autre ; naturel ≠ habituel, autodiscipline ≠ obéissance ; être girafe ≠ faire de la girafe ; regret ≠ remord
Jeudi 26 et vendredi 27 février 2015 de 9h. à 17h.

Atelier 3 : Transformer les 'je dois', 'il faut' en choix.
Aller de la culpabilité à la responsabilité.
Jeudi 23 et vendredi 24 avril 2015 de 9h. à 17h.

Atelier 4 : Interroger nos croyances et nos habitudes de comportement et mettre en place les changements qui nous tiennent à cœur.
Apprendre à faire des demandes même en situation difficile.
Célébrer et intégrer.
Jeudi 4 et vendredi 5 juin 2015 de 9h à 17h.

Prix :

* Par atelier suivi séparément :

- Particulier : **200 €/atelier**
- Indépendant ou participation prise en charge par une association : **250 €/atelier**
- Participation prise en charge par une entreprise : **300 €/atelier**

Si inscription à l'introduction ou à un atelier d'approfondissement séparément :

	Particuliers	Indépendants ou associations	Entreprises
Acompte	50,- euros	60,- euros	75,- euros
Solde Intro ou un atelier d'approf.	150,- euros (200 – 50 acompte)	190,- euros (250 – 60 acompte)	225,- euros (300 – 75 acompte)

* Si inscription à l'ensemble de la formation longue (= aux 4 ateliers d'approfondissement) :

- réduction de
- 20 € par atelier pour un particulier, soit un tarif de **180 € par atelier**
 - 30 € par atelier pour un indépendant ou association, soit un tarif de **220 € par atelier**
 - 40 € par atelier pour les entreprises, soit un tarif de **260 € par atelier**

Dans le cadre de la formation longue, **tous les ateliers sont dus**, même en cas d'absence, sauf cas de force majeure, où nous chercherons comment prendre soin des besoins de part et d'autre.

	Particuliers	Indépendants ou associations	Entreprises
Acompte global	200,- euros	240,- euros	300,- euros
Solde Ateliers 1 à 4 (inscription à toute la formation longue)	130,- euros (180-50 acompte)	160,- euros (220 – 60 acompte)	185,- euros (260 -75 acompte)

Lieu : L'art, terre happy – 187, rue des Viaducs à 7020 NIMY (près de MONS) - 0477 77 31 77

Pour en savoir plus : www.eauxvivesasbl.be

Martine Casterman 00 32 (0) 2 652 00 45 – martinecasterman@skynet.be

Christiane Goffard 00 32 (0) 60 34 61 43 – christiane.goffard@eauxvivesasbl.be

Inscriptions : sur le site www.eauxvivesasbl.be (la préférence) ou Talon d'inscription à renvoyer à christiane.goffard@eauxvivesasbl.be ou 35, rue de la Justice à 5660 Couvin

Talon d'inscription

De préférence sur le site www.eauxvivesasbl.be ou à renvoyer à christiane.goffard@eauxvivesasbl.be ou à C. Goffard 35, rue de la Justice B-5660 Couvin

Nom :

Prénom:

Adresse :

E-mail :

Téléphone :

Je m'inscris à **l'Introduction des 5 – 6 juin 2014** et paie : 200 € - 250 € - 300 €.
OU

Je m'inscris à **l'Introduction des 20-21 novembre 2014** et paie : 200 € - 250 € - 300 €.
Je verse l'acompte non remboursable en cas de désistement, sauf cas de force majeure
de 50 € pour un particulier,
de 60 € pour un indépendant ou si pris en charge par une association
de 75 € si pris en charge par une entreprise

Je m'inscris à **l'ensemble de la formation longue** (4 ateliers d'approfondissement après l'Introduction) et je bénéficie ainsi de la réduction.

Je verse l'acompte non remboursable en cas de désistement, sauf cas de force majeure de

- 200 € pour un particulier
- 240 € pour un indépendant ou association
- 300 € pour les entreprises

Cet acompte sera déduit proportionnellement de chaque atelier (voir tableau page précédente).

Je m'engage à faire le versement pour chaque atelier une semaine avant, sauf accord différent avec Eaux Vives asbl.

Je m'inscris séparément à **l'Approfondissement Atelier 1 des 11-12 décembre 2014**
et paie : 200 € - 250 € - 300 € - **Auto-empathie – Dire non – Faire des choix.**

Je m'inscris séparément à **l'Approfondissement Atelier 2 des 26-27 février 2015**
et paie : 200 € - 250 € - 300 € - **Dialogue - Colère – Différenciations-clés.**

Je m'inscris séparément à **l'Approfondissement Atelier 3 des 23-24 avril 2015**
et paie : 200 € - 250 € - 300 € - **Transformer 'je dois', 'il faut', culpabilité.**

Je m'inscris séparément à **l'Approfondissement Atelier 4 des 4-5 juin 2015**
et paie : 200 € - 250 € - 300 € - **Croyances. Demandes. Intégration. Célébration.**

Pour l'inscription à chaque atelier d'approfondissement séparément, je verse l'acompte non remboursable en cas de désistement, sauf cas de force majeure de 50 € pour un particulier ; de 60 € si pris en charge par une association ; de 75 € si pris en charge par une entreprise

Compte d'**Eaux Vives** asbl, Rue de la Justice, 35 – 5660 Couvin IBAN : BE 88 001 1308786 41 – SWIFT/BIC : GEBABEBB - Banque Fortis, Faubourg Saint Germain, 83 – B 5660 Couvin.

Les inscriptions seront retenues dans l'ordre d'arrivée des acomptes.

Je suis d'accord que mes coordonnées soient communiquées aux autres participants de la même formation (par exemple pour un co-voiturage) : OUI – NON

Je suis indépendant ou ma formation est financée par une association ou entreprise et je souhaite une facture avec les indications suivantes :

Date :

Signature :