

La CNV : depuis les bases vers l'art de vivre

Formation longue à la *Communication NonViolente*

d'après le processus de **Marshall Rosenberg**
12 jours en 2015 et 2016, dans la région de Charleroi

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 entre les ateliers.

Alternance de pratique et d'approches théoriques, 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 nos besoins profonds ; exprimer notre vécu en termes de sentiments et de besoins
 - formuler des demandes concrètes, négociables
 - 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 août 2015 de 9h. à 17h.

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

- **Approfondissement en 6 ateliers.**

Ces 6 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. Différencier l'empathie et la sympathie
Etablir le dialogue et le maintenir (pratique de la 'danse CNV' entre autres
avec les 'pistes de danse')**

Jeudi 15 et vendredi 16 octobre 2015 de 9h. à 17h.

**Atelier 2 : Apprendre à dire 'non' et à recevoir un 'non'. Mettre ses limites.
Faire des choix.**

Accepter ce qui est et renoncer. Faire le deuil.

Jeudi 10 et vendredi 11 décembre 2015 de 9h. à 17h.

Atelier 3 : Ecouter sa colère, exprimer ce qui nous tient à cœur.
 Accueillir la colère de l'autre.
 Pratiquer le dialogue intérieur entre différentes parties de soi.
 Jeudi 18 et vendredi 19 février 2016 de 9h à 17h.

Atelier 4 : Transformer les 'je dois', 'il faut' en choix.
 Aller de la culpabilité à la responsabilité.
 Jeudi 17 et vendredi 18 mars 2016 de 9h à 17h.

Atelier 5 : 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.
 Jeudi 14 et vendredi 15 avril 2016 de 9h à 17h.

Atelier 6 : Devenir acteur responsable de la qualité de vie
 Vivre l'auto-empathie et l'empathie en situation délicate.
 Célébrer et intégrer.
 Jeudi 26 et vendredi 27 mai 2016 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 - 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 6 ateliers d'approfondissement) :

- réduction de
- 20 € par atelier pour un particulier, soit un tarif de **180 € par atelier**
 - 25 € par atelier pour un indépendant ou association, soit un tarif de **225 € par atelier**
 - 30 € par atelier pour les entreprises, soit un tarif de **270 € 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 - associations	Entreprises
Acompte global	300,- euros	360,- euros	450,- euros
Solde Ateliers 1 à 6 (inscription à toute la formation longue)	130,- euros (180- 50 acompte)	165,- euros (225 - 60 acompte)	195,- euros (270 - 75 acompte)

Lieux : Introduction : Emotion Event, rue Mascaux, 800 à 6001 Marcinelle (dans Cité de l'Enfance)
 Les 6 ateliers : Château de Monceau-sur-Sambre, Place Albert 1er, 34 à 6031 Monceau-sur-Sambre

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

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 20 et 21 août 2015** et paie : 200 € - 250 € - 300 €.
Acompte 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** (6 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
- 300 € pour un particulier
 - 360 € pour un indépendant ou association
 - 450 € 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 autre accord avec Eaux Vives asbl.
- Je m'inscris séparément à **l'Approfondissement Atelier 1 des 15-16 octobre 2015**
et paie : 200 € - 250 € - 300 € - **Auto-empathie – Dialogue.**
- Je m'inscris séparément à **l'Approfondissement Atelier 2 des 10-11 décembre 2015**
et paie : 200 € - 250 € - 300 € - **Dire non – Faire des choix - Renoncer. Deuil.**
- Je m'inscris séparément à **l'Approfondissement Atelier 3 des 18-19 février 2016**
et paie : 200 € - 250 € - 300 € - **Colère – Dialogue intérieur**
- Je m'inscris séparément à **l'Approfondissement Atelier 4 des 17-18 mars 2016**
et paie : 200 € - 250 € - 300 € - **Transformer 'je dois', 'il faut', culpabilité.**
- Je m'inscris séparément à **l'Approfondissement Atelier 5 des 14-15 avril 2016**
et paie : 200 € - 250 € - 300 € - **Croyances. Demandes.**
- Je m'inscris séparément à **l'Approfondissement Atelier 6 des 26-27 mai 2016**
et paie : 200 € - 250 € - 300 € - **Devenir acteur de sa vie- 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. Nombre de places : 25

Je suis d'accord que mes coordonnées soient communiquées aux autres participants de la même formation : OUI – NON. Je m'engage à n'utiliser les adresses mails des participants que pour des aspects logistiques.

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



Date :

Signature :