

La CNV : des prises de conscience vers un art de vivre

Formation longue
à la *Communication NonViolente*
d'après le processus de **Marshall Rosenberg**
6 ateliers de 2 jours en 2017 et 2018,
à la Ferme de Martinrou à Fleurus (Charleroi)

avec **Christiane Goffard**, *formatrice certifiée par le CNVC*
et **Rehana Rymanbee**, *en cours de certification*



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 vie professionnelle et privée.
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 professionnelle que personnelle. Les ateliers s'appuient notamment sur les retours d'expérience de mise en pratique entre les sessions.

Alternance de pratique et d'approches théoriques, jeux de rôle et mises en situation, essentiellement en petits groupes. Le nombre de participants est limité à 18/21. La formation est co-animée par deux formatrices, avec le soutien d'une assistante.

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 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

La formation longue en 6 ateliers

Ces 6 ateliers de 2 jours forment un tout indissociable. La présence à l'ensemble de la formation favorise davantage de sécurité entre les participants et une intégration plus en profondeur. Le pré-requis est d'avoir suivi une Introduction avec un formateur certifié du CNVC.

Dans ces ateliers, 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.

Etre à l'écoute de son ressenti corporel. Accueillir différentes parties de soi. Etre responsable de sa qualité de vie.

Judi 21 et vendredi 22 septembre 2017 de 9h30 à 17h.

Atelier 2 : Pratiquer l'expression de soi et l'écoute empathique de l'autre.

Différencier l'empathie et la sympathie.

Etablir le dialogue et le maintenir (pratiquer la 'danse CNV' entre autres avec les 'pistes de danse')

Apprendre à faire des demandes même en situation difficile.

Judi 26 octobre et vendredi 27 octobre 2017 de 9h30 à 17h.

Atelier 3 : Apprendre à dire 'non' et à recevoir un 'non'. Mettre ses limites.

Faire des choix.

Accepter ce qui est et renoncer. Faire le deuil.

Judi 7 et vendredi 8 décembre 2017 de 9h30 à 17h.

**Atelier 4 : Ecouter pleinement sa colère, exprimer ce qui nous tient à cœur.
Accueillir la colère de l'autre.
Approche des postulats de base de la CNV.
Jeudi 22 et vendredi 23 février 2018 de 9h30 à 17h.**

**Atelier 5 : Transformer les 'je dois', 'il faut' en choix.
Aller de la culpabilité à la responsabilité.
Jeudi 19 et vendredi 20 avril 2018 de 9h30 à 17h.**

**Atelier 6 : Interroger nos croyances et nos habitudes de comportement et mettre
en place les changements qui nous tiennent à cœur.
Devenir acteur responsable de la qualité de vie
Célébrer et intégrer.
Jeudi 31 mai et vendredi 1^{er} juin 2018 de 9h30 à 17h.**

Prix :

- Particulier : **110 €/jour**, soit un total de 1320 € la Formation longue
- Indépendant, association ou petite entreprise : **140 €/jour**, soit un total de 1680€
- Grande entreprise : **200 €/jour**, soit un total de 2400 €

| | Particulier (220€/atelier - Total 1320€) | Indépendant - Association - Petite entreprise (280€/atelier-Total 1680€) | Grande entreprise (400€/atelier - Total 2400€) |
|------------------------------|---|---|---|
| Acompte global | 300 € | 420 € | 600 € |
| Solde par atelier | 170 € (220-50 acompte) | 210 € (280 - 70 acompte) | 300 € (400 -100 acompte) |

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. Le solde de chaque atelier sera à verser au plus tard une semaine avant.

Lieu : Ferme de Martinrou, Chaussée de Charleroi 615, à 6220 Fleurus (Charleroi)

Attestation : Ces journées de formation peuvent être valorisées dans le pré-requis de 20 jours du parcours de certification.
Une attestation de participation sera remise à la fin de la formation longue.

Pour en savoir plus : www.eauxvivesasbl.be

Rehana Rymanbee 00 32 (0) 486 73 52 57 – bibirymanbee@msn.com

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

Talon d'inscription

A remplir 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 :

Profession :

E-mail :

Téléphone :

*Je m'inscris à **la formation longue 2017-2018** (6 ateliers)*

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

- 300 € pour un particulier

- 420 € pour un indépendant, association et petite entreprise

- 600 € si pris en charge par une grande entreprise

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

Je m'engage à faire le versement du solde de chaque atelier une semaine avant, sauf autre accord préalable avec Eaux Vives asbl.

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.

Communication : Acompte FL 2017-2018 + prénom et nom

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

Nombre de places : 18/21

J'ai participé à une Introduction à la CNV en _____ avec _____

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

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

J'ai eu connaissance de cette formation par :

Date :

Signature :



