

Communication... ...Organique !

RENTRÉE 2023-2024



Modules de base

6 jours répartis dans l'année pour acquérir les bases de la communication NonViolente

Module 1 – 21 et 22 octobre 2023 – 220€

Le module 1 est l'occasion de découvrir l'intention du processus de la Communication NonViolente. Venez explorer et décoder vos émotions, découvrir et expérimenter la notion fondamentale de besoin et les mécanismes de fonctionnement de l'être humain qui vous permettront de mieux vous comprendre, de prendre du recul et d'identifier ce qui favorise ou entrave les relations.

- Présentation du processus de Marshall Rosenberg
- Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
- Les 4 manières de recevoir un message
- Exprimer un remerciement

Module 2 – 9 et 10 décembre 2023 – 220€

Avec le module 2, nous développons notre capacité à clarifier ce qui se passe pour nous (ressentis) avant de pouvoir l'exprimer. Nous découvrons la puissance de l'écoute de Soi et de l'autre et la force de l'empathie telle que nous la propose Marshall Rosenberg. Nous explorerons l'art de la demande, étape essentielle dans l'ouverture au dialogue.

- Auto-empathie
- Écoute empathique de ce qui se passe pour l'autre
- Établir un lien avec l'autre en formulant une demande
- La danse du dialogue

Module 3 – 9 et 10 mars 2024 – 220€

Tarif préférentiel de 200€ si vous avez suivi les deux autres modules

Le module 3 est l'occasion d'approfondir notre intégration du processus CNV et notre agilité à la pratique du dialogue. En développant notre capacité à alterner entre l'expression authentique de ce qui se passe en nous et l'écoute empathique de ce que vit l'autre, nous commençons à acquérir une dextérité à vivre un dialogue respectueux de soi et de l'autre, quelles que soient les circonstances :)

- Approfondir l'auto-empathie et l'empathie
- Pratique du dialogue avec l'attention portée au rythme
- Apprendre à partir de nos blocages
- Entendre et exprimer un « non »

Informations pratiques :

Lieu

Les stages auront lieu dans la salle de Déolen, un lieu privilégié en bord de mer, lieu dit Déolen, route de Déolen 29280 Locamaria-Plouzané.

Horaires

10h > 12h30 / 14h > 17h30

Repas

Une cuisine équipée vous permettra de réchauffer ou garder au frais vos déjeuners tirés du sac. Je fournis les collations.

Hébergement

Il est possible de dormir sur place. 3 lits doubles et 1 lit simple au tarif de 25 à 30€/personne/nuit. Me contacter :)

Pédagogie

Nous ferons ensemble des expériences collectives, à partir du corps et des ressentis, des temps théoriques, des mises en situation et jeux de rôle, des temps de pratiques en grand groupe, petits groupes ou en binôme et de feed back en cercle, pour une intégration optimale des enseignements.

L'équipe :

Chaque module sera facilité par **Jessica Banks**



Médiatrice formée aux techniques de CNV, 10 ans d'expériences, consultante et coach.

<https://jessicabanks-facilitation.net/>

« J'ai souhaité m'entourer de collègues et ami.e.s formés à la CNV pour plus de joie, enrichir les apports et aussi prendre soin de chaque.un.e lors des exercices en petits groupes. »

Voici les assistant.e.s qui seront présent.e.s à nos côtés

Nota Bene : La CNV est un pilier solide dans notre parcours pro et nos pratiques, cependant, nous avons fait le choix de ne pas être à ce jour certifiés par le réseau CNVC. Cela peut avoir une importance si vous souhaitez vous-même devenir formatrice.teur en CNV, affilié au réseau CNVC.

Assistant.e.s



Céline Meignen

Thérapeute, praticienne en psychologie de la pertinence et accompagnatrice des personnes hypersensibles

www.celinemeignen.fr/

« Rencontrer la C.N.V a été la première étape de ma reconnexion avec moi même à travers la connaissance des phénomènes émotionnels, des besoins qu'ils viennent révéler et leur expression authentique. Je suis donc particulièrement ravie de vous accompagner sur ce même chemin. »



Léandre Baconnais

Permaculteur et Thérapeute

<https://leandrebaconnais.fr/>

« J'utilise l'hypnose Ericksonienne, la Programmation Neuro Linguistique et la CNV dans ma pratique thérapeutique et j'aime transmettre la Permaculture et la CNV lors de stages. La CNV a été cruciale dans mon développement personnel, et transmettre ses apports en tant qu'éthique de vie et de relation au vivant est très important pour moi. »

Tenté par l'aventure ? Contactez nous !



Inscriptions :

Par mail > j.banks@conseil-facilitation.eu

Je t'enverrai les modalités d'inscription



inna
powa

