



Cursus d'Approfondissement CNV : Les Fondamentaux Pas à Pas Octobre 2018 à Juillet 2019

Public concerné et prérequis

Cette formation s'adresse à toute personne ayant les bases en Communication NonViolente qui souhaite approfondir sa compréhension et son ancrage du processus à travers l'exploration des structures essentielles à la pratique de la CNV.

Pré-requis : avoir suivi **les 3 modules de base en Communication NonViolente** (Module 1 = les bases, Module 2 = L'écoute, Module 3 = l'art du dialogue) ou 6 jours de formation en CNV.

Objectifs

Exploration et pratique autour des structures essentielles à la pratique de la CNV :

- pratiquer **l'auto-empathie** pour développer une présence responsable, sa capacité de faire des choix conscients
- **l'écoute** empathique et le pouvoir de l'accueil
- dépasser **la culpabilité** et la honte
- transformer l'énergie de **la colère** au service de la relation
- dire et recevoir un **non**
- développer sa capacité à **l'expression authentique**
- dépasser les **croyances** limitantes
- donner et recevoir **des appréciations**, exprimer de **la gratitude**.

Ce cursus permet d'approfondir les acquisitions des modules de base pour pouvoir davantage les vivre au quotidien. Il permet de mieux saisir l'étendue de la CNV.

Organisé sous forme de journées mensuelles au fil de l'année, ce cursus vous permet d'approfondir progressivement les différents thèmes et de bénéficier d'une dynamique de groupe porteuse, spécifiquement orientée sur l'ancrage du processus par une pratique régulière.

Contenu

Voir détail du programme pages suivantes

Programme pédagogique détaillé :

Jour 1 (octobre)

- **L'auto-empathie :**
 - Clarifier ce qu'est réellement l'auto-empathie : distinguer l'auto-empathie de prendre soin de soi
 - Développer la capacité de présence à soi
 - Explorer la créativité qu'offre l'espace d'auto-empathie
 - Identifier ses propres repères intérieurs et les limites de l'auto-empathie
- Pistes de pratique pour le mois à venir

Jour 2 (novembre)

- Bilan de pratique depuis le mois précédent
- **L'empathie, le pouvoir de l'accueil**
 - Développer sa capacité à distinguer les besoins des stratégies
 - Développer sa capacité de présence à l'autre
 - Apprendre à lâcher tout objectif vis à vis de l'autre
- Pistes de pratique pour le mois à venir

Jour 3 (décembre)

- Revisiter et approfondir sa **pratique du dialogue** :
 - Identifier les situations qui restent bloquantes
 - Ajuster sa posture en temps réel dans le dialogue entre écoute empathique et expression authentique
- **Recevoir un non** :
 - Identifier ce qui est difficile pour soi face à un non
 - Développer sa capacité à accueillir le non et à rechercher des stratégies communes en prenant en compte tous les besoins
- Pistes de pratique pour le mois à venir

Jour 4 (janvier)

- Bilan de pratique depuis le mois précédent
- **Dire non – Faire un choix** clair en accueillant toutes nos parts:
 - Entendre le non à l'intérieur de soi et le oui (le besoin derrière)
 - Traduire le non chacal en non girafe
 - S'entraîner à distinguer la stratégie proposée par l'autre des besoins qu'il nourrit
 - Développer sa capacité à rester ancré dans ses besoins et à rechercher des stratégies prenant en compte tous les besoins
- Pistes de pratique pour le mois à venir

Jour 5 (février)

- Bilan de pratique depuis le mois précédent
- **La colère** au service de la relation :
 - Identifier la racine de la colère
 - Apprendre à repérer les besoins derrière les pensées
 - Accueillir et Transformer l'énergie de la colère
 - Exprimer sa colère au service de la vie
- Pistes de pratique pour le mois à venir

Jour 6 (mars)

- Bilan de pratique depuis le mois précédent
- **La colère (suite)** :
 - Accueillir la colère de l'autre
- **La culpabilité** :
 - Discerner les situations dans lesquelles la culpabilité apparaît et prendre conscience de l'impact de la culpabilité sur notre vie
 - Apprendre à différencier le stimulus de la cause de la culpabilité
 - Acquérir un processus de transformation de la culpabilité en apprenant à accueillir les 2 parties en conflit: celle qui a agi et celle qui juge

- Identifier les propos à potentiel culpabilisant
- Pistes de pratique pour le mois à venir

Jour 7 (avril)

- Bilan de pratique depuis le mois précédent
- **La culpabilité (suite) :**
 - Identifier les propos à potentiel culpabilisant
 - Repérer et transformer nos tendances à les utiliser
 - Entendre et accueillir ces propos quand ils viennent de l'autre
- Pistes de pratique pour le mois à venir
- Bilan de pratique depuis le mois précédent

Jour 8 (avril)

- Bilan de pratique depuis le mois précédent
- **L'expression authentique :**
 - Explorer nos blocages et nos peurs par rapport à l'expression authentique
 - Apprendre à différencier l'expression authentique chacal de l'expression authentique girafe
 - S'entraîner à l'expression authentique tout en prenant l'autre en compte
- Pistes de pratique pour le mois à venir

Jour 9 (mai)

- Bilan de pratique depuis le mois précédent
- **Les croyances limitantes :**
 - Repérer nos croyances limitantes et voir comment elles se manifestent.
 - Identifier la source de ces croyances. Accueillir et prendre la mesure de l'impact dans nos vies.
 - Apprendre à transformer ces croyances pour retrouver notre capacité à agir en pleine conscience.
- Pistes de pratique pour le mois à venir

Jour 10 (juin)

- Bilan de pratique depuis le mois précédent
- **Les croyances limitantes (suite):**
 - Honorer le chemin parcouru et nous réjouir de qui nous sommes et de ce que nous vivons.
 - Accueillir les croyances d'autrui et nous relier aux besoins en jeu.
 - Prévenir l'apparition de nouvelles croyances ou comment porter un regard neuf sur les événements à chaque instant.
- Pistes de pratique pour le mois à venir

Jour 11 (juillet)

- Bilan de pratique depuis le mois précédent
- La puissance de la **gratitude** et des appréciations
- Bilan du cursus annuel

Méthodes pédagogiques

Cette formation est basée sur un apprentissage par l'expérience, supposant une réelle implication des participants. La formation propose une alternance de temps :

- d'expérimentation à partir des situations des participants,
- de partage des expériences,
- de mises en lien avec l'application concrète au quotidien,
- et d'informations théoriques.

Animation

Manibhadri (B.L. Desplats)

Formatrice en relations humaines, certifiée en Communication NonViolente.

Elle pratique et transmet la CNV depuis une dizaine d'années. Son parcours professionnel l'a conduite ces six dernières années à travailler de plus en plus étroitement avec le milieu de l'éducation : mise en place d'espaces d'écoute pour les jeunes, accompagnement d'équipes d'enseignants en école et lycée, particulièrement autour des thèmes du respect, de la coopération et du « bien vivre ensemble ».

Isabelle Capy

Formatrice en cours de certification par le CNVC, elle a à cœur de transmettre la Communication NonViolente aux particuliers et en institutions afin de participer à un changement social et d'aller vers de la coopération et de la cocréation. Elle anime aujourd'hui plusieurs groupes de pratique dans le secteur de Grenoble et Voiron.

Dates

Une journée par mois :

Le mardi 9 octobre 2018

Le mardi 6 novembre 2018

Le mardi 4 décembre 2018

Le mardi 8 janvier 2019

Le mardi 5 février 2019

Le mardi 5 mars 2019

Le mardi 2 avril 2019

Le mardi 30 avril 2019

Le mardi 14 mai 2019

Le mardi 4 juin 2019

Le mardi 2 juillet 2019

Horaires :

De 9h30 à 18h00.

L'organisation des horaires pourra être adaptée, en concertation avec le groupe.

Durée : 77 heures de formation, équivalent à 11 journées de formation.

Lieu

La Maison Diocésaine de Chambéry

2, place du Cardinal Garonne

73000 Chambéry

Tarifs

990 € - net de taxes

Ce tarif est donné comme repère. Nous souhaitons favoriser la participation consciente, et permettre à chacun de participer et de contribuer selon ses moyens, tout en prenant en compte nos propres besoins. Contactez-nous, si ce tarif est un frein à votre participation.

Renseignements et inscriptions

Pour s'inscrire et pour toute question d'ordre pratique et pédagogique, prendre contact à partir du 25 juin 2018 avec Murielle :
muriel.secretariatcnv@gmail.com

*Merci de noter que cette formation est un stage **de développement personnel** et **ne peut en aucun cas être prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue**. Elle ne peut être financée que sur deniers personnels. Nous ne pouvons délivrer de pièces justificatives pour un remboursement par l'employeur ou une prise en charge par les OPCA.*