



Cursus d'Approfondissement CNV : Les Fondamentaux Pas à Pas Octobre 2019 à Juillet 2020

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 de 11 jours 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.

Les stagiaires s'engagent sur l'année complète à une pratique régulière, notamment en intersession en travaillant en binôme sur les différentes thématiques abordées tout au long du cursus.

Contenu

Nous nous réservons de déterminer dans quel ordre nous aborderons les thématiques et nous vous l'indiquerons au fur et à mesure du cursus.

Programme pédagogique détaillé :

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

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

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

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

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

La colère au service de la relation (sur un jour et demi) :

- 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

La culpabilité (sur un jour et demi) :

- 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
- Repérer et transformer nos tendances à les utiliser
- Entendre et accueillir ces propos quand ils viennent de l'autre

Les croyances limitantes (sur deux jours) :

- Prendre conscience de la place des croyances dans nos vies
- 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
- 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

La gratitude :

- La puissance de la gratitude et des appréciations
- Développer notre capacité à voir et vivre l'interdépendance
- 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 travaux en binômes entre chaque session
- 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 relation humaine, certifiée du CNVC pour la transmission du processus CNV, Manibhadri est une passionnée de la relation, passionnée de la Vie.

Elle a trouvé dans la Communication NonViolente® (CNV) une voie pour vivre ses aspirations les plus profondes : une reliance à plus grand que soi et un processus incarné qui donne des moyens concrets au service de l'éthique de nos paroles et du développement de la bienveillance envers soi-même et envers les autres.

Après un début de carrière en milieu hôtelier, puis dix ans d'expérience internationale en ONG et en OI, elle partage son expérience de la relation à soi et à l'autre dans le cadre de conférences et stages grand public. Et continue à chercher ce qui nous permet de nous relier à l'essence de la Vie, en nous, en l'autre et autour de nous.

Isabelle Capy

Formatrice en relations humaines, certifiée du CNVC pour la transmission du processus CNV.

Après 20 ans de carrière dans le journalisme, puis dans l'édition, elle a choisi de transmettre la Communication NonViolente aux particuliers et en organisations afin de participer à un changement social et d'aller vers de la coopération et de la cocréation au sein des équipes. Elle anime aujourd'hui plusieurs groupes de pratique dans le secteur de Grenoble et Voiron.

Dates

Une journée par mois :

Le mercredi 16 octobre 2019

Le mercredi 13 novembre 2019

Le mercredi 18 décembre 2019

Le mercredi 8 janvier 2020

Le mercredi 29 janvier 2020

Le mercredi 19 février 2020

Le mercredi 11 mars 2020

Le mercredi 1^{er} avril 2020

Le mercredi 13 mai 2020

Le mercredi 10 juin 2020

Le mercredi 1^{er} juillet 2020

Horaires :

De 9h00 à 17h00.

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

Durée : 11 journées de formation.

Lieu

La Maison Diocésaine de Chambéry
2, place du Cardinal Garonne
73000 Chambéry

Tarifs

1100€ - 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 15 juin 2019 avec Murielle :

muriel.secretariatcgv@gmail.com

Pour des raisons d'organisation et pour pouvoir confirmer que le cursus aura bien lieu, merci de noter que la **date limite d'inscription : lundi 30 septembre 2019**

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.