



Cursus d'Approfondissement CNV : Cultiver le sens dans sa vie avec la CNV

Avril à Octobre 2023 à Chambéry

Public concerné et prérequis

Cette formation s'adresse à toute personne ayant les bases en Communication NonViolente (4 jours) et qui souhaite prendre le temps d'explorer comment mettre plus de sens dans sa vie, grâce à une pratique et des rencontres régulières (1j/ mois) avec un groupe qui s'engage pendant 6 mois.

Objectifs

Le contexte actuel, depuis le premier confinement nous confronte et nous invite à réévaluer nos priorités. Cet arrêt, quasi-total pour certains, nous a amenés à nous questionner sur ce qui est vraiment essentiel, sur ce qui nous manque et ce qui paraît superflu, comment nous utilisons notre temps et notre énergie. A cette occasion certains se sont souvenus de leurs envies, projets, leur fil d'Ariane qu'ils avaient un temps abandonné et ont envie de retrouver.

Ce cursus de 4 jours étalés sur 6 mois permet de mobiliser les acquisitions des modules de base, et la compréhension du processus, au service d'une relecture de ce qui fait sens dans nos vies, afin de les rendre plus vivantes, au service non seulement du nous-même mais aussi du monde autour de nous.

Organisé sous forme de journées mensuelles sur plusieurs mois, ce cursus vous permet d'approfondir progressivement les différents thèmes et de bénéficier d'une dynamique de groupe porteuse. Cette pratique régulière permet également l'ancrage du processus et son application autour de questions fondamentales de nos vies.

Les stagiaires s'engagent sur le cycle complet à une pratique assidue, notamment en intersession en travaillant en binôme sur les différentes thématiques abordées tout au long du cursus.

Contenu

Au fil de ces quelques mois, nous aborderons la question du sens à travers les thématiques suivantes :

- La question du sens dans ma vie : état des lieux
- Estime de soi, sens de ma valeur intrinsèque : construire sa sécurité intérieure
- Passer du paradigme échec/réussite à l'expérimentation pour oser : Identifier et cultiver mes ressources, dépasser mes peurs, transformer mes croyances (célébrer mes réussites et apprivoiser l'échec : faire le deuil et apprendre de mes erreurs pour continuer à cultiver l'audace)
- Travailler sur son équilibre de vie avec l'outil de l'Ikigai

- Journée bilan : en quoi ma réflexion sur le sens de la vie me met en lien avec ce qui se passe dans le monde. Y-a-t-il des endroits où je peux réellement faire la différence?

Un vendredi par mois à partir d'avril à juin + 1 vendredi en octobre

.../...

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

Au-delà des thématiques abordées, les explorations et mises en situation seront l'occasion de mettre en pratique toutes les bases du processus CNV : auto-empathie, écoute empathique, expression authentique.

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.

Fabienne Dumas-Huet

Formatrice certifiée du CNVC®. Également coach et facilitatrice, elle partage la CNV dans les organisations, les associations, auprès des étudiants. Elle intervient également pour des équipes multiculturelles en français et en anglais. Elle a trouvé dans le processus un appui pour se retrouver dans notre humanité au-delà de nos différences, notamment culturelles.

Dates

Un vendredi de chaque mois à partir de janvier :

Le vendredi 7 avril 2023

Le vendredi 12 mai 2023

Le vendredi 23 juin 2023

Le vendredi 6 octobre 2023

Horaires :

De 9h00 à 17h30.

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

Durée : 4 journées de formation, soit 28 heures

Lieu

Chambéry – 36, rue Croix d'Or

Tarifs

500 € TTC

.../...

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 avec Muriel :

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.*