



Apprivoiser la honte pas à pas Oser la rencontrer dans plusieurs aspects de nos vies : l'argent, le sexe, le statut social

Novembre 2023 à Avril 2024 à Voiron

Etes-vous intéressé.es de découvrir ce qui se cache derrière cette émotion "mal-aimée"?
Ce cursus vous propose un cheminement pas à pas pour rencontrer la honte et les trésors qu'elle recèle, dans la bienveillance et la légèreté.

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 de la thématique de la honte et grâce à la pratique en continu avec un groupe suivi pendant 6 mois.

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

Ce cursus de 6 jours permet d'aller explorer le mécanisme de la honte pour mieux comprendre cette émotion, repérer ce qui nous empêche de bien la vivre et en faire une alliée à la fois pour le lien à soi et l'estime de nous-même et pour un lien sain et conscient aux autres et au collectif. L'intention est de nous aider à sortir d'une représentation et d'un vécu "moralisateurs" de la honte qui nous engagera dans l'approfondissement de notre sens éthique en lien avec notre humanité.

Organisé sous forme de journées mensuelles au fil de l'année, ce cursus vous permet d'aller très progressivement à la rencontre de la honte dans le soutien mutuel et la bienveillance pour affiner votre compréhension de vous-même dans les situations où elle se manifeste en bénéficiant d'une dynamique de groupe porteuse, spécifiquement orientée sur la découverte et l'apprentissage par l'expérience et par une pratique régulière.

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

Programme

- Identifier et mettre de la conscience sur les moments de honte
- Aller la rencontrer dans notre corps
- Comprendre au service de quels besoins fondamentaux elle est
- Décrypter le mécanisme de la honte et de toutes nos stratégies d'évitement
- Se la réapproprier comme une boussole intérieure
- Explorer la honte en rapport avec l'argent, le sexe, le statut social
- Se réjouir de notre honte et en faire une compagne de vie

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
- d'apports théoriques
- et de travaux en binômes entre chaque session

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 en Communication NonViolente.

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 21 novembre 2023

Le mardi 12 décembre 2023

Le mardi 23 janvier 2024

Le mardi 13 février 2024

Le mardi 5 mars 2024

Le mardi 2 avril 2024

Horaires :

De 9h00 à 17h30.

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

Durée : 6 journées de formation, soit 42 heures

Lieu

Planète Santé, 1 avenue Georges Frier à Voiron (à 3 ou 4 minutes à pied de la gare ferroviaire et routière).

Tarifs

750€ les 6 jours - net de taxes

Ces 6 jours sont indissociables.

Ce tarif est donné comme repère.

Si ce tarif est un frein à votre participation, contactez-nous. Nous souhaitons que chacun puisse participer et contribuer selon ses propres moyens tout en prenant en compte nos propres besoins.

Renseignements et inscriptions

Pour s'inscrire et pour toute question d'ordre pratique et pédagogique, prendre contact avec Muriel :

muriel.secretariatcnav@gmail.com

Pour des raisons d'organisation et pour pouvoir confirmer que le cursus aura bien lieu, merci de noter la **date limite d'inscription : le 20 octobre 2023**

*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 OPCO.*