



# Programme d'intégration 1<sup>re</sup> année

*La relation à soi*

Sous l'éclairage de l'approche  
de Marshall B Rosenberg  
en communication non violente



## Le contexte

L'intégration de la communication consciente (CNV) passe par l'expérimentation de ses multiples facettes. L'approche que nous proposons permet d'en saisir et d'en approfondir le sens. Elle propose des moyens concrets afin de recadrer nos actions dans la confiance et la cohérence. Qu'il s'agisse de nos sphères de vie personnelle ou professionnelle, il sera question d'ouvrir la voie vers plus de Profondeur et de Sérénité.

Cette première année vise donc l'intégration du processus en permettant un chemin vers soi pour une plus grande prise de responsabilité de sa vie. Établir une connexion plus profonde à soi-même afin de créer à l'intérieur de soi Paix et Harmonie.

## Contenu

Bloc 1 • La connexion : L'auto-empathie et la présence à soi

Bloc 2 • L'écoute : La conscience et la maîtrise de son attention dans l'écoute

Bloc 3 • L'expression : La prise de responsabilité dans l'expression de soi

Bloc 4 • Le dialogue : La conscience et la connexion à soi au travers des mouvements du dialogue

Bloc 5 • La manifestation : Oser se manifester dans l'assertivité et en toucher l'impact

## Prérequis

Un préalable de deux jours de formation en communication consciente ou non violente (CNV) est nécessaire.

## Formateurs



**Robert Bouchard**  
Centrer l'humain dans  
sa globalité



**Marcelle Bélanger**  
Un trait d'union vers le  
changement

### Coût de la formation

Blocs 1,2,3 et 5 - (3 jours) : 395\$+tx

Bloc 4 - (5 jours) : 695\$+tx

### Pour information et inscription

admin@groupeconscientia.com

Mtl: 514-528-9684

Qc: 418-694-4096