

Les formateurs



Robert Bouchard

Centrer l'humain dans sa globalité



Marcelle Bélanger

Un trait d'union vers le changement

Dates et lieu de la formation

1er et 2 mai 2020 (vendredi et samedi) • Québec (295\$+tx)

À Québec

Montmartre canadien
1669, Chemin Saint-Louis
Québec, G1S 1G5

Pour information et inscription

mbelanger@groupeconscientia.com

admin@groupeconscientia.com

Mtl: 514-528-9684

Qc: 418-694-4096



Le pouvoir de la connexion

Auto-empathie et empathie

Atelier d'approfondissement selon
l'approche de Marshall B Rosenberg
en communication non violente



Le contexte

Pour approfondir, comprendre et toucher ce qu'est la Connexion, il est essentiel de revenir à la Communication Consciente. Concrètement, à l'occasion de cet atelier d'approfondissement, nous y revenons et abordons le développement interdépendant de deux grands champs d'action : la relation à soi et la relation à l'autre.

Nous proposons une façon d'être qui génère la maîtrise de soi et l'équilibre autour de soi. Ce qui permet d'établir un contact souple et fluide entre les personnes et de réduire leurs réactions en lien avec la différence. À la base de toute compétence relationnelle, la démarche d'approfondissement que nous proposons nous entraîne à éviter un langage engendrant conflits et opposition et redonne du sens à nos interactions. Cet atelier vous permet d'approfondir et de pratiquer le processus de la Communication Consciente.

Les objectifs

- Approfondir les bases de la communication consciente
- Comprendre et toucher le sens de la connexion à soi et à l'autre
- Expérimenter et vivre les différentes étapes de l'auto-empathie
- Identifier les différents niveaux d'intrication dans la communication tant vers soi que vers l'autre
- Développer la capacité à se donner de l'auto-empathie afin de rester en maîtrise devant des situations relationnelles plus difficiles et conflictuelles
- Développer cette attitude intérieure de la posture empathique
- Renforcer ses habiletés d'écoute empathique pour entendre le besoin derrière toutes formes de messages
- Toucher à la puissance de se relier à ce que la personne vit derrière ce qu'elle dit.

Prérequis

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