

## 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

14 et 15 octobre 2022 (vendredi et samedi) • Québec (295\$+tx)

### À Québec

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

### Pour information et inscription

[mbelanger@groupeconscientia.com](mailto:mbelanger@groupeconscientia.com)

[admin@groupeconscientia.com](mailto: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.