

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

13 et 14 décembre 2019 (vendredi et samedi) • Montréal (295\$+tx)
29 et 30 octobre 2020 (jeudi et vendredi) • Québec (295\$+tx)

À Montréal

Sanctuaire
Marie-Reine-des-Coeurs
3800, rue Bossuet
Montréal, H1M 2M2

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



Oser demander et composer
avec la réponse de l'autre

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 Demande, il est essentiel de revenir à la Communication Consciente. Concrètement, à l'occasion de cet atelier d'approfondissement, nous y revenons et abordons l'affirmation de soi et la prise de responsabilité de nos besoins.

Notre capacité à prendre notre place – ou non – repose sur la conscience que nous avons de nous-même et de nos besoins de même que sur la clarté de notre intention. Pour oser s'affirmer, il est nécessaire de dépasser la peur de déplaire. Le sentiment d'impuissance qui en résulte peut nous pousser à subir et à demeurer dans une logique de victimisation. Est-ce vraiment notre choix conscient ?

Oser faire entendre sa voix, affirmer une valeur ou un besoin, exprimer une demande et négocier dans l'ouverture à l'autre, voilà ce que nous proposons à l'occasion du présent approfondissement. Nous maintenons le cap sur l'utilisation d'un langage qui redonne du sens à nos interactions et permet d'agir, de transformer autour de soi et de co-crée avec l'autre. Cet atelier vous permet de pratiquer le processus de la communication consciente.

Les objectifs

- Comprendre et toucher le sens de la Demande
- Différencier « besoins et demandes » tant dans le contexte d'une communication intrapersonnelle qu'interpersonnelle
- Intégrer le principe de « responsabilité » à l'égard de nos besoins
- Introduire les 3 types de demande dans le dialogue
- Développer la confiance de faire des demandes
- Renforcer la capacité de recevoir la réponse de l'autre sans se laisser déstabiliser
- Apprendre à dire non tout en préservant la relation.

Prérequis

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