

FORMATIONS à la **Communication NonViolente** à l' **Hêtre d'Or** à Charleroi en 2012 avec **Christiane GOFFARD**,

formatrice certifiée du CNVC – Marshall ROSENBERG

060 34 61 43 – christiane.goffard@eauxvivesasbl.be - www.eauxvivesasbl.be

La Communication NonViolente contribue à développer un monde de bienveillance, de responsabilité, d'intégrité et d'autonomie. Avec des outils simples et concrets, elle éveille à la conscience de ce qui se passe en soi et en l'autre. La personne peut ainsi choisir de mettre son énergie et ses ressources au service de ce qui est essentiel pour elle et son entourage, ce qui est favorise la qualité des relations.

La CNV est un processus basé sur l'observation précise des faits, dégagée de jugements, l'identification des sentiments et des besoins sous-jacents, l'écoute de ceux de l'autre, l'expression de demandes claires et négociables en lien avec les besoins. **La CNV propose une pratique concrète, accessible à toute personne désireuse de se réaliser pleinement et de donner le meilleur d'elle-même dans ses divers milieux de vie**, tant personnels que professionnels.

Grâce à l'alternance d'approches théoriques et pratiques, ancrées dans le vécu personnel et les situations amenées par les participants, ces journées de formation donnent la possibilité de découvrir et de s'exercer.

*** Dans le module d'Introduction à la CNV,**

nous apprendrons à

- énoncer des observations rigoureuses, distinctes des jugements et des évaluations
- identifier les sentiments vécus et à en prendre pleinement responsabilité
- découvrir et exprimer nos besoins profonds
- formuler des demandes concrètes, ouvertes
- exprimer notre vécu en termes de sentiments et besoins
- écouter l'autre au niveau de ses besoins quelle que soit la manière dont il s'exprime
- comprendre et traduire les jugements

Jeudi 23 et vendredi 24 février 2012 de 9 à 17 h - Prix : 200 €

Vendredi 21 et samedi 22 septembre 2012 de 9 à 17 h - Prix : 200 €

*** Dans le module d'Approfondissement de la CNV,**

suivant les demandes des participants, nous nous attacherons à

- développer la fluidité dans l'expression et l'écoute des sentiments et besoins
- transformer ses jugements en prises de responsabilité de son vécu personnel
- prendre position avec authenticité et précision
- clarifier nos objectifs
- développer notre assertivité, savoir dire 'non' et entendre un 'non'
- faire de sa colère un outil de changement

Vendredi 30 novembre et samedi 1 décembre 2012 de 9 à 17 h

Prix : 200 €

*** Ateliers de pratique CNV**

- ✓ **Transformer les 'je dois', 'il faut' en choix. Aller de la culpabilité à la responsabilité qui agit et libère - Mardi 6 mars 2012 de 9 à 17 h - Prix : 100 €**
- ✓ **Pratique de la médiation CNV en milieu professionnel et personnel
Vendredi 4 et samedi 5 mai 2012 de 9 à 17 h. - Prix : 200 €**
- ✓ **Assertivité : s'affirmer, mettre ses limites, dire non dans le respect de soi et de l'autre - Jeudi 7 juin 2012 - Prix : 100 €**
- ✓ **Prévention et gestion de conflits - Vendredi 7 décembre 2012 - Prix 100€**

Inscriptions et lieu : Hêtre d'Or asbl, Rue du Capitaine, 3- 6061 Charleroi - www.hetredor.be

Cécile Hancart : 071 43 55 53 ou 0498 57 64 90 - hetredor@skynet.be