

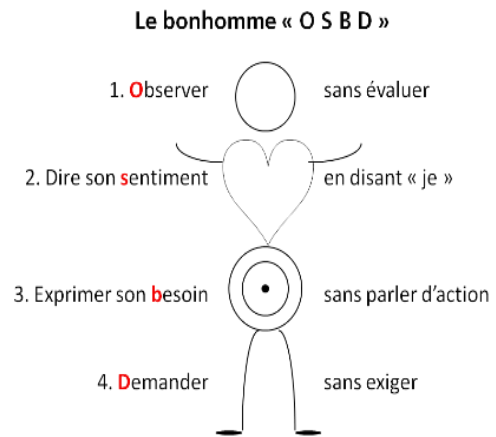


## NIVEAU 1 Formation en Communication bienveillante et non violente (CNV) 2 jours consécutifs

Rimouski le 14 et 15 avril 2018

Mario Lévesque c.o., psychothérapeute OPQ

Marie-Claire Roy enseignante et coach



- Vous vous interrogez à savoir comment mettre de la clarté en vous et être à l'écoute de vos besoins;
- Vous voulez vous affirmer, être entendu tout en sachant recevoir l'autre;
- Vous voulez vous sortir des pièges répétitifs dans vos communications;
- Venez apprendre à vous dire sans fausse gentillesse avec authenticité et bienveillance.

« Toute critique, tout jugement à l'égard d'autrui (ou envers soi) n'est que l'expression tragique d'un besoin non satisfait » M. Rosenberg

La communication non violente est une démarche concrète qui permet d'aborder et de résoudre des situations complexes. Elle favorise la synergie entre les individus et la cohérence dans l'action. C'est un chemin de conscience et de lucidité qui est proposé, et qui génère une communication de qualité avec soi et entre soi et les autres. Pour y arriver, la CNV nous invite à une expression authentique de soi, à une écoute empathique de l'autre, et propose un processus à la fois très simple et complexe mais surtout puissant pour améliorer radicalement nos communications et notre bien-être.

### Les animateurs

**Mario Lévesque**, c.o., M. Ed., Fondateur du Groupe Ancora. Psychothérapeute OPQ, bureau privé à Rimouski. pour individus, couples adolescents et formateur auprès d'intervenants. Formé par Marshall Rosenberg fondateur de la CNV de Thomas D'Ansembourg « Cessez d'être gentil, soyez vrai ».

**Marie-Claire Roy** enseignante, 23 ans d'expérience, spécialiste et coach en communication non violente. Elle a implanté dans certaines classes cette approche. Sujet de maîtrise "enseigner les compétences relationnelles".

### Pour qui et objectifs de la formation

Cette formation de deux jours s'adresse à toutes personnes qui désirent se mettre en clarté ou aider une autre personne à se mettre en clarté dans un but de communication et de rencontres : individus, couples, familles, intervenants, etc. À la fin de cette session vous serez à même d'utiliser ce type de communication :

- Intégrer les 2 éléments clés en CNV :
  - L'intention et l'attention
- Expérimenter les 3 mouvements en CNV :
  - L'auto-empathie, authenticité et l'empathie
- Identifier le J.I.C.R.E.R. et les transformer :
  - Jugement, Interprétation...
- Apprendre ses 4 étapes :
  - Observer une situation sans juger, évaluer ou interpréter
  - Identifier les sentiments qu'inspire la situation
  - Identifier les besoins qui sont à l'origine des sentiments
  - Demander clairement ce qui pourrait contribuer à satisfaire les besoins
- Sortir de ses pièges favoris (stratégies) et répétitions en communication

## Méthodologie

Cette formation est autant pratique que théorique. C'est-à-dire qu'en partant de situations réelles nous mettrons en pratique les éléments appris. Les éléments théoriques (SAVOIR) sont, de façon générale, situés en début de la formation pour laisser ensuite place à des exercices plus pratiques. Des laboratoires (SAVOIR-FAIRE ET SAVOIR-ÊTRE) seront proposés pour consolider chacun des éléments de compétences. Dans ce sens, cette démarche se situe dans un courant expérientiel et andragogique.

## Horaire des sessions

### Jour 1

8:30-Inscription, jus et café  
9 :00 : début de l'atelier  
10 :30 : pause  
12 :00 : dîner libre  
13 :30 : poursuite de l'atelier  
15 :00 : pause

### Jour 2

8 :30 : Jus et café  
9 :00 : début de l'atelier  
10 :30 : pause  
12 :00 : dîner libre  
13 :00 : poursuite de l'atelier  
15 :00 : pause  
16 :00 fin

## Votre investissement

Pour les deux jours, votre investissement est de 295 \$ plus taxes et 265 \$ plus taxes personne si en couple ou un membre de la même famille.

Le paiement doit se faire au moins **une semaine avant la session** et fait au nom de Mario Lévesque ou Groupe Ancora : par chèque, par Paypal, par cartes de crédit sur le site web : [www.groupeancora.com](http://www.groupeancora.com).

**Politique d'annulation** : L'annulation doit être faite une semaine avant la session à moins de force majeure. Dans le cas contraire aucun remboursement ne sera fait.

**Les places sont limitées pour un petit groupe.**

## Lieu

### Rayonnement de l'Est

192, montée Industrielle ,2e étage (arrière), Rimouski (Québec), G5M 1A5

## Quand

Le samedi 14 et le dimanche 15 avril 2018

Prénom et nom :			
Adresse complète			
No de téléphone :			
Courriel :			
Titre de l'activité	Lieu	Dates	Montant (une semaine avant la session) Individu : 295 \$ + Taxes : 339.18\$ Couple/pers. et étudiant : 265 \$ + taxes : 304.68 \$
Basée sur la CNV	Rayonnement de l'est	14 et 15 avril 2018	En couple ou un membre de même famille 265 \$ X 2 + taxes : 609.37 \$
<b>Total à payer</b>			

Vous pouvez payer par chèque, Paypal, carte de crédit, suivre ce lien. [www.groupeancora.com](http://www.groupeancora.com) dans la section [Calendrier pour grand public](#) ou bien par chèque au nom de Groupe Ancora et poster le tout à l'adresse ici-bas. Retournez votre inscription par courriel : [mlevesque@groupeancora.com](mailto:mlevesque@groupeancora.com) ou par la poste avec votre paiement.