

Bulletin Im Appro Animé par Marie Loison

Approfondissement de Communication NonViolente (Marshall Rosenberg)



« Colère et Culpabilité, Croyances, Gratitude »

Animé par : Marie Loison

marie.aerium@gmail.com

06 62 28 82 13

Lieu : 455 Cami du Mas d'Arnaud, 34560 Montbazin **Inscription** : bulletin ci-dessous

Date : du lun 23 au dim 29 août 2021 **Horaires** : 9H30-17H30 **TARIF** : 750€

Prérequis : avoir fait les modules 1, 2 et 3 des bases de la Communication NonViolente avec un formateur certifié du CNVC .

Immersion de 7 jours NON-SECABLE

(avec une après-midi de repos/intégration au milieu)

Possibilité de dormir sur place : grande villa très confortable et climatisée avec 5 chambres, 3 salles de bain, grande cuisine équipée pour cuisiner sur place, grande véranda, jardin, piscineau pied des vignes et de la garrigue..

A 20 min de la mer, entre Montpellier et Sète ☺

Tarif hébergement pour la semaine : 150€ (120€ si vous choisissez de partager la chambre avec 2 lits simples) Vous pouvez arriver la veille au soir du début de stage, soit le dim 22 août et repartir le lendemain matin de la fin du stage, soit le lundi 30 août) **Réservation, conseillée :**

Au cours de ce cursus d'approfondissement de CNV en immersion nous prendrons le temps d'explorer ces 4 thèmes :

- La Colère, une énergie au service de la relation
- Transformer la Culpabilité
- Dépasser nos Croyances limitantes
- La puissance de la Gratitude, des Appréciations et de la Célébration

Déroulement du stage : Alternance d'exercices en petit ou grand groupe, d'exercices en duo, de jeux de rôles, d'échanges collectifs et d'apports théoriques.

Nous travaillerons sur des exemples du quotidien, de préférence sur vos propres expériences.

Marie Loison, formatrice certifiée du CNVC en Communication NonViolente

marie.aerium@gmail.com 0662288213 <https://www.marie-loison-coaching-de-l-etre.com/>

<https://www.cnvlanguedoc.fr/calendrier-des-stages/> <https://www.cnvformations.fr/>

Détails des 4 thèmes du Cours :

1 La Colère, une énergie au service de la relation : L'objectif de ce stage est d'expérimenter et d'intégrer une utilisation spécifique de la colère qui permette de lui donner une place acceptable, constructive et efficace. Cette formation permet d'aborder à la fois la gestion de sa propre colère et la gestion de la colère et de l'agressivité de l'autre.

Contenu du stage :

- Découvrir les mécanismes de la colère et connaître les dangers de son interdiction
- Apprendre à décrypter ses pensées pour les transformer
- Explorer ce que la colère vient dire de vraiment précieux
- Apprendre à s'exprimer d'une manière respectueuse de soi, des autres et du contexte, et de façon constructive
- Accueillir la colère de l'autre sans la prendre contre soi, en accompagnant la transformation au service de la relation.
- Réapprendre de nouveaux réflexes pour aller vers plus de liberté

2 Transformer la Culpabilité : Ce stage est consacré à l'exploration des mécanismes de la culpabilité et permettra un changement de regard. A partir d'exemples concrets, nous verrons comment transformer l'énergie destructrice de la culpabilité en une énergie constructrice, afin d'apprendre à partir de nos « erreurs » sans culpabiliser, et à aimer nos choix !

Contenu du stage :

- Discerner les situations dans lesquelles la culpabilité advient
- Différencier le stimulus de la cause de la culpabilité
- Accueillir les parties en conflit: celle qui juge à posteriori, celle qui a fait le choix de l'action initiale
- Acquérir un processus de transformation de la culpabilité

3 Dépasser Les Croyances limitantes : Les croyances, quand elles nous tiennent ! Une croyance devient inopportune quand elle nous empêche d'accueillir ce qui est, d'accueillir la vie...

Nous distinguons qui nous sommes de ce qui nous a permis de grandir, ou de ce qui nous a limité dans notre épanouissement.

L'objectif est de « travailler » sur nos croyances (essentiellement limitantes) avec la CNV afin de gagner en liberté, en tolérance et en bienveillance.

Ce thème est particulièrement d'actualité aujourd'hui où apprendre à vivre avec autrui et à aimer nos différences est un enjeu majeur.

Au cours de ce stage, nous découvrons comment fonctionne le mécanisme des croyances. Nous apprenons à les identifier, à prendre conscience de l'influence qu'elles ont sur notre vie et à transformer celles qui ne sont plus adaptées et/ou peuvent devenir limitantes. Nous pourrions faire émerger de nouvelles croyances pour retrouver notre liberté et affirmer des choix de vie qui nous rendent plus heureux et qui sont en accord avec la personne que nous sommes aujourd'hui.

Contenu du stage :

- Identifier des croyances que nous portons et qui peuvent être héritées de notre éducation, notre environnement familial, social ou culturel
- Comprendre comment et pourquoi elles se sont construites
- Reconnaître en quoi elles nous ont été utiles
- Identifier comment elles nous freinent et ce qu'elles entravent aujourd'hui
- Faire le deuil des besoins insatisfaits pour les transformer afin de gagner en liberté et en paix
- Choisir de nouvelles croyances au service de notre vie et de nos relations

4 La puissance de la gratitude, des appréciations, et de la célébration :

Ce stage est une invitation à goûter pleinement le fait de dire simplement et pleinement MERCI en nous basant sur le processus de la CNV ; invitation à nous laisser toucher et nourrir par cette gratitude.

Il sera également l'occasion de cultiver l'appréciation pour soi-même comme une étape importante pour développer de la reconnaissance intérieure et plus d'estime de soi. Ainsi que la célébration, autre véritable essence pour la joie de vivre 😊 !

Contenu du stage :

- Ressentir la différence entre gratitude sincère et compliment, besoin d'appréciation et recherche d'approbation
- Dépasser les réticences à dire ou recevoir de la gratitude
- Formuler des appréciations et de la gratitude à autrui de manière simple et sincère
- Se donner de la reconnaissance et ainsi nourrir l'estime de soi et l'autonomie
- Recevoir les appréciations d'autrui

« Devant l'ampleur du changement social auquel nous aspirons tous, le moteur qui nous donnera le plus d'espoir et de force pour réaliser ce changement est, à mes yeux, notre capacité à célébrer nos réalisations. Faisons en sorte que la célébration fasse partie intégrante de notre vie et qu'elle soit le point de départ de nos initiatives. Commençons par là, sinon nous serons dépassés par l'ampleur de la tâche. Cet esprit de célébration nous donnera l'énergie dont nous avons besoin pour mener toutes les actions nécessaires au changement social ».

Marshall B Rosenberg, Clés pour un monde meilleur.

Inscription et règlement : Veuillez envoyer le bulletin ci-dessous accompagné de vos arrhes de 200€

Votre inscription sera confirmée par mail à réception de vos arrhes.

Marie Loison, formatrice certifiée du CNVC en Communication NonViolente
marie.aerium@gmail.com 0662288213 <https://www.marie-loison-coaching-de-l-etre.com/>
<https://www.cnvlanguedoc.fr/calendrier-des-stages/> <https://www.cnvformations.fr/>

Merci de remplir ces champs...

« Immersion Colère et Culpabilité, Croyance, Gratitude » du 23 au 29 août 2021

Adresse du lieu de stage : 455 Cami du mas d'Arnaud 34560 Montbazin

Je suis un particulier qui paie ma formation et cette formation m'apporte un « plus » dans ma vie personnelle, dans mon activité professionnelle actuelle ou future, ou encore dans mon activité de bénévole.

Je renvoie mon bulletin par mail ou par la poste,

Et je verse des arrhes d'un montant de **200€ pour réserver et valider mon inscription** (Montant dû après le délai de rétractation de 10 jours prévus par la loi).

-Par chèque à envoyer à Marie Loison, 8 bis impasse du pescadou, 34410 Sérignan

-ou par virement : MARIE HELENE LOISON **IBAN** FR76 3007 7048 1610 7655 0030 030

-ou par Paypal <https://www.paypal.com/paypalme/my/profile>

- Nom, Prénoms :
- Adresse :
- Tel et Mail :

Tarif particulier : 7 jours de formation : 750€

Je loge sur place ? OUI (150€/semaine, à régler sur place) NON

Le solde du stage est à régler soit quelques jours avant le stage soit le 1^{er} jour du stage.

Annulation : Au-delà du délai de rétractation de 10 jours prévu par la loi (ou le jour du 1^{er} jour du stage si inscription dans les 10 jours précédents le stage). Si par suite de force majeure dûment reconnue (avec preuve officielle écrite), le participant est empêché d'assister au stage, tout désistement implique de s'acquitter d'une facture d'un montant de 100 euros. Celle-ci correspond aux frais administratifs et logistiques engagés. Le chèque de réservation gardé en dépôt et valant réservation est alors encaissé au titre de l'acquittement de ladite facture.

Autrement la totalité de la somme reste due

En cas d'annulation de la formation de notre fait, vos arrhes de 200€ vous seront remboursées.

Le nombre de places étant limité à 12 participants, les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée

Marie Loison, formatrice certifiée du CNVC en Communication NonViolente
marie.aerium@gmail.com 0662288213 <https://www.marie-loison-coaching-de-l-etre.com/>
<https://www.cnvlanguedoc.fr/calendrier-des-stages/> <https://www.cnvformations.fr/>