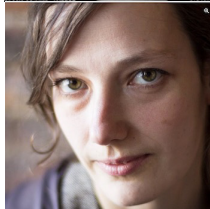


Les formatrices



Jessica Chin



Maryse Damecour

Dates et lieu de la formation

25 et 26 octobre 2024 (vendredi et samedi) • Québec (295\$+tx)

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

Le pouvoir de l'authenticité

L'expression honnête

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 Communication Consciente, il est essentiel de revenir au troisième mouvement du processus: l'Expression Honnête. À l'occasion de cet atelier d'approfondissement, nous y revenons concrètement et abordons l'authenticité, 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 l'Expression honnête et authentique
- 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 d'oser se dire vrai et 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.