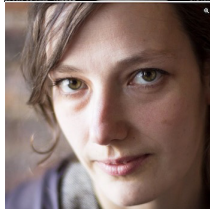


Les formatrices



Jessica Chin



Maryse Damecour

Dates et lieu de la formation

15 et 16 mars 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 la connexion à soi

L'auto-empathie

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 premier des trois mouvements du processus: la Connexion à soi, ou Auto-Empathie. À l'occasion de cet atelier d'approfondissement, nous y revenons concrètement et abordons le grand champ d'action de la relation à soi.

Nous proposons une façon d'être qui génère la maîtrise de soi et l'équilibre autour de soi. Ce qui permet d'établir un contact souple et fluide entre les personnes et de réduire leurs réactions en lien avec la différence. À la base de toute compétence relationnelle, la démarche d'approfondissement que nous proposons nous entraîne à éviter un langage engendrant conflits et opposition et redonne du sens à nos interactions. Cet atelier vous permet d'approfondir et de pratiquer le processus de la Communication Consciente.

Les objectifs

- Approfondir les bases de la communication consciente
- Comprendre et toucher le sens de la connexion à soi
- Expérimenter et vivre les différentes étapes de l'auto-empathie
- Identifier les différents niveaux d'intrication dans la communication envers soi
- Développer la capacité à se donner de l'auto-empathie afin de rester en maîtrise devant des situations relationnelles plus difficiles et conflictuelles
- Développer cette attitude intérieure de la posture empathique .

Prérequis

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