

>> Découvrir la communication Non Violente

**Vendredi 15 mars
et vendredi 29 mars 2019**

Bulletin d'inscription

A retourner avant le 1^{er} mars 2019 à :
Evêché de Créteil - Service des Formations
2, avenue Pasteur Vallery-Radot
94000 Créteil
ou
formation@eveche-creteil.cef.fr

Cette formation est basée sur le processus de Communication Non Violente (CNV) développé par le psychologue américain, Marshall Rosenberg et fondé sur la prise de conscience de ce qui facilite ou entrave la communication.

Bien plus qu'un outil ou une technique, ce processus ouvre à une façon d'être en relation à soi et avec l'autre, basée sur la bienveillance, la coopération et la recherche d'une qualité de relation et du bien être de chacun.

Il est applicable à tous les contextes et permet, grâce à des moyens concrets que chacun peut mettre en œuvre, de favoriser la compréhension mutuelle afin notamment de dépasser les désaccords.



>> Découvrir la communication Non Violente

Une formation diocésaine pour toute personne désireuse de découvrir une manière d'être en relation à soi et à l'autre, au service d'une meilleure compréhension mutuelle.

Session de deux journées
Les 15 mars et 29 mars 2019

>> Contenu

Objectifs :

- Mettre de la conscience sur la façon dont je m'écoute et comment je communique,
- Repérer ce qui facilite la communication,
- Comprendre le message de mes émotions et réactions,
- Clarifier ce qui est important pour moi,
- Apprendre à m'exprimer de façon à avoir le plus de chances d'être entendu (e),
- Être plus à même d'écouter l'autre et se relier à ce qu'il vit,
- S'ouvrir à une qualité de relation qui favorise la compréhension mutuelle,
- Savoir transformer un message difficile à recevoir,
- Apprendre à poser mes limites tout en étant attentif à l'autre,
- Développer des relations respectueuses des besoins de chacun.

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques ;
Entraînements pratiques suivis de débriefings ;
Echanges sur l'expérience personnelle des participants.

Intervenante :

Guillemette Porta,
formatrice en Communication Non Violente
(Certifiée par le CNVC)

>> Modalités pratiques

Effectif du groupe : 8 à 12 participants

Horaires : 9h-17h

Coût :

30 € pour la session

(le coût de la formation ne doit être un obstacle pour personne. Vous pouvez peut-être demander une prise en charge partielle par votre secteur ou votre paroisse)

Repas :

Boissons fournies

Venir avec son repas (Micro-ondes à disposition)

Lieu :

Centre de formation diocésain
Saint Pierre du Lac
30, avenue François Mitterrand
94000 Créteil

Comment s'y rendre :

Métro : Ligne 8, station «Pointe du Lac»
Bus : Lignes 393 et 117, arrêt «Pointe du Lac»
Ligne 281, arrêt «Coteaux sud»
Plan d'accès par route envoyé aux inscrits

Renseignements complémentaires :

Evêché de Créteil - Service des formations
Tél : 01 45 17 24 39 et 01 45 17 24 02
E-mail : formation@eveche-creteil.cef.fr

Nom, prénom :.....

Paroisse, secteur :.....

Adresse personnelle :.....

Téléphone :.....

Adresse mail : (en majuscules de façon lisible)

Année de naissance :.....

Responsabilité ecclésiale
(éventuellement) :
.....

Envoyé(e) par (nom, qualité) :
(éventuellement)
.....

Désire participer à la formation
"Découvrir la Communication NonViolente",
et m'engage à suivre les deux journées de la
session.

Date

Signature

