

## Les formateurs



Robert Bouchard  
*Centrer l'humain dans sa globalité*



Marcelle Bélanger  
*Un trait d'union vers le changement*

## Dates, lieux et tarifs

- Bloc 1 ♦ 8, 9 et 10 février 2019 ♦ Québec (395\$+tx)
- Bloc 2 ♦ 29, 30 et 31 mars 2019 ♦ Montréal (395\$+tx)
- Bloc 3 ♦ 31 mai, 1er et 2 juin 2019 ♦ Québec (395\$+tx)
- Bloc 4 ♦ 21, 22, 23, 24 et 25 août 2019 ♦ Québec (695\$+tx)
- Bloc 5 ♦ 11, 12 et 13 octobre 2019 ♦ Montréal (395\$+tx)

### À Québec

Centre des Ursulines  
20, rue des Dames Ursulines  
Loretteville  
G2B 3W7

### À Montréal

Relais Sagesse  
6444, rue de l'Éscarbot  
Montréal, Qc  
H1M 1M7

Pour informations et inscription  
[mbelanger@groupeconscientia.com](mailto:mbelanger@groupeconscientia.com)  
[lmessier@groupeconscientia.com](mailto:lmessier@groupeconscientia.com)  
Mtl: 514-528-9684  
Qc: 418-694-4096



Sous l'éclairage de l'approche  
de Marshall B Rosenberg  
en communication non violente



## Le contexte

L'intégration de la communication consciente (CNV) passe par l'expérimentation de ses multiples facettes. L'approche que nous proposons permet d'en saisir et d'en approfondir le sens. Elle propose des moyens concrets afin de recadrer nos actions dans la confiance et la cohérence. Qu'il s'agisse de nos sphères de vie personnelle ou professionnelle, il sera question d'ouvrir la voie vers plus de Profondeur et de Sérénité.

Cette première année, vise donc l'intégration du processus en permettant un chemin vers soi pour une plus grande prise de responsabilité de sa vie. Etablir une connexion plus profonde à soi-même afin de créer à l'intérieur de soi Paix et Harmonie.

## Contenu

- Bloc 1 ♦ Connexion : L'auto-empathie et la présence à soi
- Bloc 2 ♦ L'écoute : La conscience et la maîtrise de son attention dans l'écoute
- Bloc 3 ♦ L'expression : La prise de responsabilité dans l'expression de soi
- Bloc 4 ♦ Le dialogue : La conscience et la connexion à soi au travers des mouvements du dialogue
- Bloc 5 ♦ La manifestation : Osez se manifester dans l'assertivité et toucher l'impact

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