

Les formateurs



Robert Bouchard

Centrer l'humain dans sa globalité



Marcelle Bélanger

Un trait d'union vers le changement

Dates, lieux et tarifs

- Samedi 26 février 2022 • Classe virtuelle - 3 heures (gratuit)
- Bloc 1 • 13, 14 et 15 mai 2022 • Montréal (395 \$ +tx)
- Bloc 2 • 17, 18 et 19 juin 2022 • Québec (395 \$ +tx)
- Bloc 3 • 23, 24 et 25 septembre 2022 • Montréal (395 \$ +tx)
- Bloc 4 • 10, 11, 12, 13 et 14 novembre 2022 • Québec (695 \$ +tx)
- Bloc 5 • 16, 17 et 18 décembre 2022 • Québec (395 \$ +tx)

Québec

Montmartre canadien
1669, Chemin Saint-Louis
Québec • G1S 1G5

Montréal

Sanctuaire Marie-Reine-
des-Coeurs
3800, rue Bossuet
Montréal • H1M 2M2

Pour informations et inscription

mbelanger@groupeconscientia.com
admin@groupeconscientia.com
Mtl : 514-528-9684
Qc : 418-694-4096

www.groupeconscientia.com



Programme d'intégration 1^{re} année 2022

La relation à soi

**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. Établir une connexion plus profonde à soi-même afin de créer à l'intérieur de soi Paix et Harmonie.

Contenu

- Bloc 1 • La 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 : Oser se manifester dans l'assertivité et en toucher l'impact

Prérequis

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