

Les formateurs



Robert Bouchard
Centrer l'humain dans sa globalité



Marcelle Bélanger
Un trait d'union vers le changement

Dates et lieux de la formation

30 novembre, 1er et 2 décembre 2018 • Québec (395\$+tx)
4, 5 et 6 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 information et inscription

mbelanger@groupeconscientia.com

lmessier@groupeconscientia.com

Mtl: 514-528-9684

Qc: 418-694-4096



La relation de couple

Des outils de communication
au service du couple

**Atelier d'approfondissement selon
l'approche de Marshall B Rosenberg
en communication non violente**



Le contexte et le questionnement

Lorsque deux personnes s'engagent dans une relation de couple, elle devient source de transformation. Comment jardiner et prendre soin de cet espace dans le respect mutuel ? Comment rester vivant, créatif, joyeux et garder son élan ? Comment maintenir notre intention à nourrir la relation ? Comment sortir de la dépendance pour aller dans l'interdépendance ? Comment prendre notre responsabilité et oser s'exprimer et faire des demandes ? Comment rester en lien avec soi tout en étant en lien avec l'autre (ne pas se perdre dans l'autre) ? Par le biais de la communication consciente, nous allons explorer et expérimenter ces chemins pour aller vers la rencontre de soi et de l'autre. L'approche que nous proposons constitue bien plus qu'une simple technique. Nous apprendrons à exprimer nos propres sentiments et besoins et à faire des demandes de même qu'à développer une écoute de l'autre (dans ses sentiments, ses besoins et ses demandes) et à ouvrir un dialogue authentique et créatif.

Les objectifs

- En s'appuyant sur la communication non violente selon l'approche de Marshall B. Rosenberg, amener conscience, clarté et cohérence dans « la relation »
- Développer l'habileté d'enrichir « la relation » par la clarté d'intention
- Apprendre à entendre l'être humain, le coeur derrière le message, par une écoute de plus en plus empathique
- Sortir des « attentes » et prendre totale responsabilité de ses besoins dans « la relation »
- Dans le contexte de « la relation », oser exprimer, avec respect, ce qui est vivant en nous tout en reconnaissant ce qui est vivant en l'autre
- Contribuer à enrichir ma vie, la vie de l'autre et la vie de « la relation »
- Oser faire des demandes pour rendre notre vie plus belle
- Oser prendre plaisir à vivre une relation

Prérequis

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