



www.cota-rixensart.be

Formation d'introduction à la la

COMMUNICATION NONVIOLENTE

d'après le modèle développé par Marshall Rosenberg

avec Bibi Rehana Rymanbee

formatrice certifiée du CNVC

les samedi et dimanche 07 et 08 septembre 2019

au centre COTA à Rixensart

de 9h.30 à 17h.30. Tarif : 180 euros par atelier

Qu'est ce que la *Communication NonViolente* ?

Nous avons appris à lire et à écrire, nous avons appris à calculer. Mais que savons-nous de ces émotions qui nous habitent, des pensées qui nous influencent, des besoins qui nous animent instant après instant ? Pourtant, ils déterminent la manière dont nous vivons, communiquons, interagissons. Ils colorent ainsi le tissu entier de notre existence.

La *Communication NonViolente* développée par Marshall Rosenberg nous invite à retrouver le chemin de leur conscience, dans un ressenti de plus en plus fin. Alors, petit à petit, nous pouvons en reprendre la responsabilité.

Ce renversement de perspective bien souvent transforme notre attitude face aux événements, ainsi que notre façon de nous exprimer et d'écouter. Notre expression devient plus claire, en lien avec ce que nous souhaitons vraiment. Et nous apprenons à écouter l'autre au niveau de son intention profonde, quelle que soit la façon dont il s'exprime ou agit.

Ce double mouvement contribue à davantage d'humanité dans les relations et tend à développer notre bienveillance, notre responsabilité personnelle, notre intégrité et notre autonomie.

Pour Marshall Rosenberg, docteur en psychologie clinique et collaborateur de Carl Rogers, la *CNV* favorise « le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner et à recevoir avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant ».



Objectifs de la formation d'introduction :

- acquérir de l'aisance dans l'expression de ce que nous voulons dire tout en augmentant nos chances d'être réellement entendu;
- développer une qualité d'écoute qui favorise la compréhension mutuelle ;
- mettre en place les changements auxquels nous aspirons en apprenant à faire des demandes d'action concrètes et négociables ;
- exprimer plus pleinement notre pouvoir personnel, dans nos paroles et dans nos actes, tout en restant en cohérence avec nos valeurs ;
- apprendre à gérer avec confiance les situations stressantes, émotionnelles ou conflictuelles ;
- développer davantage de liberté, de responsabilité et de satisfaction dans nos relations.

Concrètement, lors de l'introduction, les participants apprennent à :

- comprendre de manière concrète le lien entre processus de pensée, émotions, besoins et actions, dans la manière dont ils interagissent et communiquent ;
- déceler et exprimer leurs sentiments, leurs besoins et leurs valeurs ;
- pratiquer une écoute qui leur permette d'entendre les besoins d'autrui et ce qu'ils veulent sans les juger ;
- mettre leur attention sur la différence entre demander et exiger ; présenter leurs demandes dans un langage d'action positive, réalisable et négociable ;
- trouver l'équilibre entre une expression claire et intègre et une écoute bienveillante d'autrui ;
- développer l'écoute de soi et apprendre ainsi à se ressourcer en situation d'inconfort ou de stress.

La formatrice

Rehana Rymanbee est formatrice d'animateurs en milieu socio-culturel, elle pratique la CNV depuis 7 ans et est formatrice certifiée par le CNVC depuis avril 2016. Elle propose des formations d'Introduction à la CNV, ainsi que des Approfondissements et des séances d'accompagnement individuel en thérapie intuitive. Elle est fondatrice de l'association **Larbreveillant asbl**, qui travaille majoritairement avec des femmes musulmanes afin de soutenir un changement dans les idées rigoristes et discriminatoires et permettre à ces femmes de s'inscrire dans une logique d'ouverture envers elles-même et leurs enfants. Larbreveillant est un lieu d'accueil, de rassemblement et d'échange multiculturels. Rehana intervient aussi auprès de publics variés, dans les écoles, dans les associations ainsi que sur un projet développé par Actiris, « ART2WORK », où elle transmet la CNV depuis plus de 3 ans à des demandeurs d'emploi.



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

à renvoyer à Rehana Rymanbee
Route de Lennik 278/A3, 1070 Anderlecht – Belgique
[bibirymanbee@msn.com](mailto:bibiryanbee@msn.com)

NOM : PRENOM :

Profession :

Tél. : Tél. mobile :

e-mail :

Rue.....N°.....

CP..... Localité Pays

⊙ Je m'inscris à **l'introduction à la Communication NonViolente organisé au Centre COTA à Rixensart (les 07 et 08 septembre 2019)**. Je verse un acompte de 80 euros, non remboursable en cas de désistement, sauf cas de force majeure à justifier. Je m'engage à payer le solde de 100,- euros le jour de la formation.

Compte n° au nom de LARBREVEILLANT ASBL.
Code IBAN : BE14 1030 4863 7383
Code SWIFT (BIC): NICABEBB

Les inscriptions sont retenues dans l'ordre d'arrivée des acomptes.

Dès réception de votre acompte, vous recevrez une confirmation par SMS, les dernières informations pratiques (adresse exacte, repas, etc...) vous seront envoyées une semaine avant le début de l'atelier.

SIGNATURE.....

DATE.....

