

Le Centre COTA, à Rixensart, propose une

**formation professionnelle à la**

- ouverte aux particuliers -

## ***COMMUNICATION NONVIOLENTE***

d'après le modèle développé par Marshall Rosenberg

**avec Martine Casterman, formatrice certifiée par le CNVC**

- **Introduction : les 19 et 20 septembre 2015 ou les 30 et 31 janvier 2016**
  - **approfondissement 1, les 5 et 6 décembre 2015**
  - **approfondissement 2, les 27 et 28 février 2016**
  - **approfondissement 3, les 4 et 5 juin 2016**

*Tous les approfondissements peuvent être suivis indépendamment,  
avec un prérequis de 2 jours d'introduction.*

**+ soirées mensuelles de pratique, d'octobre 2015 à juin 2016.**

La formation en *Communication Nonviolente* du centre COTA propose une approche de la communication et des relations en général qui donne une place centrale à la présence à soi pour développer une meilleure qualité de vie à tous niveaux : professionnel, personnel, relationnel, familial.

A partir d'une conscience fine de l'articulation entre nos processus de pensée, nos ressentis corporels et émotionnels, nos besoins et valeurs et notre manière d'être et d'agir concrètement dans le monde, nous pouvons développer une communication plus authentique, responsable, bienveillante pour chacun, et qui prend en compte les véritables enjeux des situations auxquels nous faisons face moment après moment.

## Intentions de la formation

- permettre aux participants de développer une conscience fine de leur manière d'être relationnelle afin qu'ils puissent, à partir de là et sur base des apprentissages proposés (savoir, savoir-faire et savoir-être) développer clarté, bienveillance et responsabilité dans leur communication.
- proposer une approche adaptée de la *CNV* afin que les participants puissent la découvrir, l'expérimenter et petit à petit l'intégrer de manière pratique dans leur quotidien, aussi bien professionnel que personnel.  
Une attention particulière sera apportée à chaque participant dans son vécu individuel, pour permettre une mise en application rapide des apprentissages. Les thèmes abordés durant les ateliers d'approfondissement varient d'une année à l'autre.
- permettre aux participants de vivre une expérience pratique de communication et d'interactions en groupe afin d'intégrer les nouveaux acquis dans un esprit de co-apprentissage.  
Les participants seront invités à vivre les notions acquises de manière dynamique, en interaction avec les autres participants et la formatrice.

## Pratiquement

La formation est concrète et expérientielle; elle favorise une mise en pratique immédiate permettant d'apprendre de nouvelles aptitudes. Alternance d'approches théoriques et de pratiques, jeux de rôle et mises en situation; travail avec les « pistes de danse » *CNV*.

Un syllabus reprenant certaines notions théoriques de base ainsi que des exercices sera remis aux participants; à la fin de chaque module, une attestation de participation sera délivrée.

## Qu'est ce que la *Communication Nonviolente* ?

Nous avons appris à lire et à écrire, nous avons appris à calculer. Mais que savons-nous des 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 ».

- **Atelier d'Introduction, les samedi 19 et dimanche 20 septembre 2015 OU les samedi 30 et dimanche 31 janvier 2016**

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

- énoncer des observations rigoureuses, distinctes des jugements et des évaluations
- identifier les sentiments vécus et en prendre pleinement responsabilité
- découvrir et exprimer leurs besoins profonds
- formuler des demandes concrètes, négociables
- exprimer leur vécu en termes de sentiments et de besoins
- écouter l'autre au niveau de ses besoins quelle que soit la manière dont il s'exprime
- apprendre à se centrer et à se ressourcer en situation de stress

- **Approfondissement 1, les 5 et 6 décembre 2015 : « A la rencontre de nos aspirations et de nos besoins »**

- apprendre à se (re)-connecter à son élan vital, au-delà des notions de manque
- transformer ses jugements en prises de responsabilité de son vécu personnel
- comprendre finement comment reprendre la responsabilité des ses sentiments et émotions.

- **Approfondissement 2, les 27 et 28 février 2016 : « Désirs, stratégies, demandes »**

- établir le dialogue et le maintenir (pratique de la 'danse' CNV)
- développer plus d'aisance et de créativité dans les demandes
- comprendre finement la différence entre besoins et stratégies pour les nourrir ; entre demandes et exigences

- **Approfondissement 3, les 4 et 5 juin 2016 : « Peurs, audace et joie d'être soi »**

- apprivoiser nos peurs et les reconnecter à notre élan de vie
- comprendre la différence entre audace et témérité ; apprendre à faire des choix en accord avec nos aspirations
- percevoir l'abondance dans notre quotidien ; célébrer avec la CNV

## Les soirées de pratique : les jeudis 8 octobre, 12 novembre et 3 décembre 2015 ; 25 février, 10 mars, 21 avril, 19 mai et 9 juin 2016.

De 20h. à 22h., accueil à partir de 19h.45. Ces soirées sont conçues pour permettre aux participants d'avancer pas à pas dans leur intégration de la CNV ; 'gammes' CNV et exercices de pratique se basant sur les situations amenées par les participants et issues de leur vécu quotidien professionnel et personnel. L'accent sera mis particulièrement sur la pratique de l' « auto-empathie » et sur le développement d'une fluidité dans l'expression et dans l'écoute.

Abonnements modulables : - soit aux 8 soirées d'octobre à juin, avec une soirée offerte ;  
- soit aux trois soirées d'octobre, novembre et décembre 2015 ;  
- soit aux cinq soirées de février, mars, avril, mai et juin 2016.

### Tarifs

- Particulier : 180 €/atelier
- Indépendant ou participation prise en charge par une association : 220 €/atelier
- Participation prise en charge par une entreprise : 300 €/atelier
- **Réduction de 60,- euros en cas de participation aux 3 ateliers d'approfondissement.**
- Soirées de pratique :
  - Abonnement aux trois soirées d'octobre à décembre 2015 : 60,- euros
  - Abonnement aux cinq soirées de février à juin 2016 : 100,- euros
  - Abonnement aux huit soirées d'octobre 2015 à juin 2016 : 140,- euros.

### La formatrice

*Martine Casterman* est formatrice en communication et psychothérapeute depuis 15 ans. Intéressée depuis longtemps par les dynamiques relationnelles aussi bien conscientes qu'inconscientes, c'est en rencontrant Marshall Rosenberg en 1996 qu'elle découvre, par l'intégration progressive de la CNV, une manière simple, concrète et pratique d'établir des relations basées sur l'authenticité et la bienveillance.

Depuis lors, elle partage son temps entre la transmission de la CNV et la psychothérapie.

Formatrice certifiée par le Centre pour la *Communication Nonviolente* ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)), elle est titulaire d'un master en psychothérapie intégrative (MSc, Middlesex University, London) et d'une licence en affaires publiques et internationales (UCL).

Elle pratique le yoga et la méditation depuis 25 ans.



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

à renvoyer à Martine Casterman

Chaussée de Lasne, 17C/5, 1330 Rixensart – Belgique - [martinecasterman@skynet.be](mailto:martinecasterman@skynet.be)

NOM : ..... PRENOM : .....

Profession : .....

Tél. : ..... Tél. mobile : .....

e-mail : .....

Rue.....N°.....

CP..... Localité ..... Pays .....

Je m'inscris séparément à l'**Introduction des 19 et 20 septembre 2015**. Je verse l'acompte de 60 €, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 120,- euros (ou 160,- ou 240,-, voir tarifs p.4) une semaine avant le début de l'atelier, soit pour le 11 septembre.

Je m'inscris séparément à l'**Introduction des 30 et 31 janvier 2016**. Je verse l'acompte de 60 €, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 120,- euros (ou 160,- ou 240,-, voir tarifs p.4) une semaine avant le début de l'atelier, soit pour le 22 janvier.

Je m'inscris à l'**ensemble de la Formation en *Communication Nonviolente* organisée au Centre COTA, soit 3 ateliers d'approfondissement, et je bénéficie de la réduction de 60,- euros. Prérequis : une Intro à la CNV avec un formateur certifié.**

Je verse l'acompte de 180,-euros, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 100,- euros par atelier (ou 140,- ou 220,-, voir tarifs p.4), une semaine avant le début de chaque atelier, soit pour le 27 novembre 2015, 19 février et 27 mai 2016. **Je comprends qu'en cas d'inscription à l'ensemble de la formation, tous les ateliers sont dus, même en cas d'absence, sauf cas de force majeure, où nous chercherons comment prendre soin des besoins de part et d'autre.**

Je m'inscris séparément à l'**Approfondissement 1 des 5 et 6 décembre 2015**. Je verse l'acompte de 60 €, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 120,- euros (ou 160,- ou 240,-, voir tarifs p.4) une semaine avant le début de l'atelier, soit pour le 27 novembre. *Cet atelier nécessite un prérequis de deux jours d'intro.*

Je m'inscris séparément à l'**Approfondissement 2 des 27 et 28 février 2016**. Je verse l'acompte de 60 €, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 120,- euros (ou 160,- ou 240,-, voir tarifs p.4) une semaine avant le début de l'atelier, soit pour le 19 février. *Cet atelier nécessite un prérequis de deux jours d'intro.*



Je m'inscris séparément à l'**Approfondissement 3 des 4 et 5 juin 2016**. Je verse l'acompte de 60 €, non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 120,- euros (ou 160,- ou 240,-, voir tarifs p.4) une semaine avant le début de l'atelier, soit pour le 27 mai. *Cet atelier nécessite un prérequis de deux jours d'intro.*

Je m'inscris aux huit soirées de pratique, les jeudis 8 octobre, 12 novembre et 3 décembre 2015 ; 25 février, 10 mars, 21 avril, 19 mai et 9 juin 2016. De 20h. à 22h., accueil à partir de 19h.45. Je verse le montant de 140,- euros, non-remboursables après le 1<sup>er</sup> octobre. *Prérequis : deux jours d'intro.*

Je m'inscris aux trois soirées de pratique, les jeudis 8 octobre, 12 novembre et 3 décembre 2015, de 20h. à 22h. (accueil à partir de 19h.45). Je verse le montant de 60,- euros, non-remboursables après le 1<sup>er</sup> octobre. *Prérequis : deux jours d'intro.*

Je m'inscris aux cinq soirées de pratique, les jeudis 25 février, 10 mars, 21 avril, 19 mai et 9 juin 2016, de 20h. à 22h. (accueil à partir de 19h.45). Je verse le montant de 100,- euros, non-remboursables après le 18 février. *Prérequis : deux jours d'intro.*

**Compte n° 732-0362945-22 au nom de Martine Casterman.**

**Code IBAN : BE06 7320 3629 4522 - Code SWIFT (BIC): CREGBEBB**

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

Dès réception de votre acompte, vous recevrez une confirmation écrite ; les dernières informations pratiques (adresse exacte, repas, etc, ...) vous seront envoyées une semaine avant le début de l'activité. Horaires des journées de formation : de 9h.30 à 17h.30.

Je suis d'accord que mes coordonnées soient communiquées aux autres participants de la même formation (par exemple pour un co-voiturage). *Je m'engage à n'utiliser les adresses mails des participants que pour les aspects logistiques de la formation : OUI – NON*

Je suis indépendant ou ma formation est financée par une association ou une entreprise et je souhaite une facture avec les indications suivantes :

SIGNATURE.....

DATE.....

