

Introduction à la *Communication NonViolente* d'après le processus de Marshall Rosenberg



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

les samedi 19 et dimanche 20 janvier 2019, de 9h à 17h
formation professionnelle
- ouverte aux particuliers -

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 ».

Intentions pour ces 2 jours

- présenter les bases du processus de la CNV développé par Marshall ROSENBERG, de manière à ce que les participants puissent commencer à l'appliquer à des situations simples de leur quotidien personnel et professionnel.
- permettre aux participants de vivre une expérience de comment leur communication pourrait être différente en commençant à appliquer certains principes simples.

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
- utiliser ces 4 points du processus (observation, sentiment, besoin, demande) dans les 3 modes de la communication : l'écoute de soi (auto-empathie), l'expression de soi (expression authentique) et l'écoute de l'autre (empathie)
- entendre et traduire les jugements en termes de sentiments-besoins.

Lieu : Centre COTA, avenue de Mérode, 12 à 1330 Rixensart.

Tarifs

- Particuliers (participation sur deniers personnels) : 200 € pour les deux jours ; acompte de 70€.
- Indépendants, professions libérales ou associations : 280 € pour les deux jours ; acompte de 100 €.
- Participation prise en charge par une institution ou une entreprise : 400 € pour les deux jours ; acompte de 150 €.

Tous les tarifs sont hors TVA. Dans les conditions d'une formation professionnelle, l'exemption de la TVA est appliquée par la société coopérative avec laquelle je collabore (article 44 du Code TVA).

Martine Casterman

Après avoir travaillé pendant 12 ans en entreprises et en institutions (coordination et organisation d'événements), j'ai entrepris une réorientation professionnelle et entamé à Londres un masters en psychothérapie intégrative. Parallèlement, c'est en rencontrant Marshall Rosenberg en 1996 et en intégrant petit à petit le processus de la CNV que j'ai découvert un art de vivre et de mettre en pratique dans mon quotidien, de manière simple et très concrète, les valeurs et aspirations qui me tiennent à cœur. Pendant 18 ans, je suis intervenue en entreprises, institutions, hôpitaux, université, associations et communauté spirituelle. J'ai entre autres collaboré pendant 15 ans avec le centre de formation de l'Université de Lille 1 (CUEEP de Lille, France), au sein duquel j'ai initié le programme de formation à la CNV.

Outre ma pratique privée de psychothérapeute, je me concentre maintenant sur mes propres groupes de formation, pour transmettre cette manière d'être ensemble et de communiquer tellement en phase avec les besoins de notre société en mutation.

Intéressée par l'ancrage corporel des nouveaux réflexes proposés par la CNV, je pratique le yoga et la méditation de manière régulière.

Formatrice certifiée par le Centre pour la Communication NonViolente (www.cnvc.org), je suis titulaire d'un master en psychothérapie intégrative (Middlesex University, London) et d'un master (anc. licence) en affaires publiques et internationales (UCL). Membre de l'Association Belge de Psychothérapie (ABP) et de UKCP, titulaire du CEP (certificat européen de psychothérapie).

Renseignements

+32 2 652 00 45 – martinecasterman@skynet.be - www.martinecasterman.com
www.cota-rixensart.be

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

à renvoyer à Martine Casterman

Chaussée de Lasne, 17C/5, 1330 Rixensart – Belgique - martinecasterman@skynet.be

NOM : PRENOM :

Profession :

Tél : Tél. mobile :

e-mail :

Rue.....N°.....

CP..... Localité Pays

Je m'inscris à l'**Introduction des 19 et 20 janvier 2019**. Je verse l'acompte de 70 € (ou 100€ ou 150€, voir tarifs p.2), non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser le solde de 130 € (ou 180 € ou 250 €, voir tarifs p.2) une semaine avant le début de l'atelier, soit pour le 11 janvier 2019.

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

Code IBAN : BEO6 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. à 17h.

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 j'exerce une profession libérale, ou ma formation est financée par une association ou une entreprise et je souhaite une facture avec les indications suivantes :

SIGNATURE.....

DATE.....