

Prérequis :

Avoir suivi en tant que participant-e des stages d'approfondissement sur tous les thèmes suivants : Colère, Culpabilité, Non, Croyances et Gratitude.

Être engagé-e sur le parcours ou avoir suivi au moins 20 jours de stage CNV et ces 20 jours sont effectués à la date de la demande d'inscription. Ces 20 jours sont des stages dont l'intention première est d'intégrer la CNV :

- Modules de base (une ou plusieurs fois) ;
- Au moins 4 des thèmes suivants : auto-empathie, empathie, colère, honte, culpabilité, dire et entendre un non, la gratitude, les croyances, expression authentique ;
- Parcours long : AI-CNV, médiation CNV ;
- Stages intensifs CNV : IIT, EIC ;
- Autres stages et cursus d'intégration : préciser les thèmes abordés dans le tableau « Suivi du parcours ».

Ne sont pas considérés comme valides les stages qui s'appuient sur la CNV pour aborder d'autres approches, les cercles restauratifs.

Sur ces 20 jours, au moins 16 jours ont été suivis en présentiel.*

*Au sujet des formations en distanciel : notre préférence est que les 20 jours soient suivis en présentiel, nous vous encourageons à refaire les modules de base si vous n'avez pas d'accès facile aux grands thèmes.

Pour les personnes qui habitent loin (Dom-Tom, Afrique), et au vu de la difficulté d'accès à des formations en CNV, le nombre de jours en présentiel peut être réduit à 12 jours.

Par ailleurs, ce stage étant intense en termes de concepts, nous vous recommandons d'avoir suivi un autre stage du parcours avant afin de nous rejoindre en douceur !

Durée : 35,00h - 4,5 jour(s)

Objectifs :

Explorer les grands thèmes de la CNV pour découvrir la structure de chacun d'eux, étape par étape, et pour les intégrer et les transmettre de façon claire.

- Transmettre la structure de la GRATITUDE et le sens d'y porter son attention ;
- Partager le schéma et la structure de la COLÈRE en mettant l'attention sur le sentiment transformé derrière la colère ;

- Transmettre la structure de la CULPABILITÉ en mettant l'accent sur la temporalité dans la culpabilité ;
- Transmettre la structure des CROYANCES en mettant l'attention sur ce qu'a permis cette croyance ;
- Transmettre "dire NON" et "recevoir un NON".

Contenu :

Jour 1

- Accueil
- Présentation des objectifs et de la structure du séminaire
- Gratitude à soi-même – pratique de et entraînement à la présentation du thème de la gratitude
- Présentations et animations sur le thème de la gratitude dans différents contextes
- Les obstacles et croyances qui bloquent l'expression ou la réception de la gratitude
- (Auto-) évaluations des apprentissages de la journée

Jour 2

- La colère : expérimentation
- Préparation des présentations
- Présentations de la colère par les stagiaires
- Feedbacks par les pairs et les formatrices
- Synthèse de la structure du thème
- Recevoir la colère : mises en situation, puis élaboration de la structure
- (Auto-) évaluations des apprentissages de la journée

Jour 3

- La culpabilité : expérimentation personnelle et accompagnement
- Temps d'élaboration personnelle sur le thème de la culpabilité
- Présentations sur la culpabilité selon les milieux
- Partage et apport théorique
- Réagir aux messages culpabilisants d'autrui

Jour 4

- Les croyances vues avec la CNV
- Temps d'élaboration personnelle sur le thème des croyances
- Accompagnement sur la piste des croyances
- Feedbacks par les pairs et les formatrices
- Partage et apport théorique

Jour 5

- Dire et recevoir non : expérimentation, apports et présentations
- Feedbacks par les pairs et les formatrices
- Remémoration
- Evaluation du stage
- Bilans personnel et collectif des apprentissages et acquis

NB. Il est possible que, suivant la réalité vécue dans le groupe et constatée par les formatrices, les thèmes mentionnés soient abordés dans un ordre différent, voire complétés ou changés.

