

Contenu Stage Approfondissement de CNV (Marshall Rosenberg)

## « Colère Culpabilité Croyances »

Animé par Marie Loison, Formatrice certifiée par le CNVC



**Lieu** : 455 Cami du Mas d'Arnaud, 34560 Montbazin

**Durée** 7 jours

**Horaires** : 9h00 -17h30 (pause 12H30-14H env.)

**Tarif** : 750€

**Prérequis** : avoir fait les modules 1, 2 et 3 des bases de la Communication NonViolente avec un formateur certifié du CNVC .

**Stage Immersion de 7 jours NON-SECABLE** (une après-midi « off » au milieu)

**Possibilité de dormir sur place** : grande villa très confortable et climatisée, avec 6 chambres, 4 salles d'eau, grande cuisine équipée pour cuisiner ou réchauffer sur place, grande véranda, jardin, piscine .....au pied des vignes et de la garrigue..

A 20 min de la mer, entre Montpellier et Sète ☺

Grande supérette U et boulangerie, ainsi qu'un camion pizza dans le village.

Supermarchés à 10 min en voiture.

**Tarif nuitée** : 30€ = 180€/pers/semaine

**Réservation conseillée** :) !

Vous pouvez arriver la veille au soir du début de stage et repartir le lendemain matin de la fin du stage, sans supplément : ces nuitées sont offertes par le propriétaire :)

**Location de draps** 25€ ou vous pouvez les apporter

**Au cours de ce cursus d'approfondissement de CNV en immersion nous prendrons le temps d'explorer ces 3 thèmes :**

- ✓ La Colère, une énergie au service de la relation
- ✓ Transformer la Culpabilité
- ✓ Dépasser nos Croyances limitantes

**Déroulement du stage** : Alternance d'exercices en solo, en duo, en petit ou grand groupe, de jeux de rôles, d'échanges collectifs et d'apports théoriques.

Nous travaillerons sur des exemples du quotidien, de préférence sur vos propres expériences.

## Détails des 3 thèmes du Cours :

**1 La Colère, une énergie au service de la relation** : L'objectif de ce stage est d'expérimenter et d'intégrer une utilisation spécifique de la colère qui permette de lui donner une place acceptable, constructive et efficace.

Cette formation permet d'aborder à la fois la gestion de sa propre colère et la gestion de la colère et de l'agressivité de l'autre.

### Contenu du stage :

- Découvrir les mécanismes de la colère et connaître les dangers de son interdiction
- Apprendre à décrypter ses pensées pour les transformer
- Explorer ce que la colère vient dire de vraiment précieux
- Apprendre à s'exprimer d'une manière respectueuse de soi, des autres et du contexte, et de façon constructive
- Accueillir la colère de l'autre sans la prendre contre soi, en accompagnant la transformation au service de la relation.
- Ré apprendre de nouveaux réflexes pour aller vers plus de liberté

**2 Transformer la Culpabilité** : Ce stage est consacré à l'exploration des mécanismes de la culpabilité et permettra un changement de regard. A partir d'exemples concrets, nous verrons comment transformer l'énergie destructrice de la culpabilité en une énergie constructrice, afin d'apprendre à partir de nos « erreurs » sans culpabiliser, et à aimer nos choix !

### Contenu du stage :

- Discerner les situations dans lesquelles la culpabilité advient
- Différencier le stimulus de la cause de la culpabilité
- Accueillir les parties en conflit: celle qui juge à posteriori, celle qui a fait le choix de l'action initiale
- Acquérir un processus de transformation de la culpabilité

**3 Dépasser Les Croyances limitantes** : Les croyances, quand elles nous tiennent ! Une croyance devient inopportune quand elle nous empêche d'accueillir ce qui est, d'accueillir la vie... Nous distinguons qui nous sommes de ce qui nous a permis de grandir, ou de ce qui nous a limité dans notre épanouissement.

L'objectif est de « travailler » sur nos croyances (essentiellement limitantes)

avec la CNV afin de gagner en liberté, en tolérance et en bienveillance. Ce thème est particulièrement d'actualité aujourd'hui où apprendre à vivre avec autrui et à aimer nos différences est un enjeu majeur.

Au cours de ce stage, nous découvrons comment fonctionne le mécanisme des croyances. Nous apprenons à les identifier, à prendre conscience de l'influence qu'elles ont sur notre vie et à transformer celles qui ne sont plus adaptées et/ou peuvent devenir limitantes. Nous pourrions faire émerger de nouvelles croyances pour retrouver notre liberté et affirmer des choix de vie qui nous rendent plus heureux et qui sont en accord avec la personne que nous sommes aujourd'hui.

#### Contenu du stage :

- Identifier des croyances que nous portons et qui peuvent être héritées de notre éducation, notre environnement familial, social ou culturel
- Comprendre comment et pourquoi elles se sont construites
- Reconnaître en quoi elles nous ont été utiles
- identifier comment elles nous freinent et ce qu'elles entravent aujourd'hui
- Faire le deuil des besoins insatisfaits pour les transformer afin de gagner en liberté et en paix
- Choisir de nouvelles croyances au service de notre vie et de nos relations

#### Tout le cursus sera entrecoupé de moments de célébration et de gratitude

**« Devant l'ampleur du changement social auquel nous aspirons tous, le moteur qui nous donnera le plus d'espoir et de force pour réaliser ce changement est, à mes yeux, notre capacité à célébrer nos réalisations. Faisons en sorte que la célébration fasse partie intégrante de notre vie et qu'elle soit le point de départ de nos initiatives. Commençons par-là, sinon nous serons dépassés par l'ampleur de la tâche. Cet esprit de célébration nous donnera l'énergie dont nous avons besoin pour mener toutes les actions nécessaires au changement social ».**

**Marshall B Rosenberg, Clés pour un monde meilleur.**

**Inscription et règlement** : Veuillez télécharger, remplir et envoyer le bulletin d'inscription, accompagné de vos arrhes de 200€.

Votre inscription sera confirmée par mail à réception de vos arrhes.