Marie EGRETEAU - FAME
Formation Accompagnement pour un Monde plus Ecologique

06 02 23 40 28
contact@famedecoeur.fr

SCOP CHRYSALIDE
1 Alez ar waremm 29000 QUIMPER
02 98 66 09 99 - contact@cae29.coop - www.cae29.coop
Siret : 44390356200066 APE : 7830Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53290812329 auprès du Préfet de la Région Bretagne. (Ce n° ne vaut pas agrément de l'Etat)

« Communication Nonviolente & relations hommes-femmes »

Contexte : Nous nous sommes toutes et tous construit·es en intégrant, par le biais de notre famille/culture, des habitudes, basées sur des visions du monde plus ou moins conscientes. Certaines d'entre elles sont boostées au « jus de patriarcat ».
Leurs conséquences sont mises en lumière tous les jours. Nous mettons ici le focus sur les violences faites aux femmes. Les violences faites aux enfants.
Nous avons tous et toutes des espaces dans lesquels nous sommes en position de pouvoir. Comment l'exerçons-nous, alors que nous aspirons à vivre dans le respect de la dignité, la nôtre et celle de l'autre? Comment prendre conscience de nos conditionnements ?
Comment mettre en œuvre nos intentions profondes et être acteur·ice au quotidien du respect de la dignité par le consentement ?

Objectif général : A travers une approche historique et la découverte ou l'approfondissement du processus de la CNV, ce stage vise à nous donner des repères pour voir et modifier celles de nos habitudes qui nous gênent, en particulier dans les relations hommes-femmes / masculin-féminin.

Objectifs pédagogiques : A l'issue de la formation, je serai mieux en mesure de
- Clarifier mes attentes/envies et mes préjugés en terme de relations femmes/hommes et leur origine
- Découvrir ou approfondir le processus de la CNv: intention, écoute de soi, écoute de l'autre, besoins, demande
- Expérimenter la richesse du processus de la CNv au service de relations plus justes, basées sur l'équivalence et le respect des différences

Contenu :

J1
- Processus de la CNV : Notion des besoins - Lien entre besoins, émotions, sensations, comportements, pensées - Différenciation besoin / stratégie - Repérage des jugements, croyances, étiquettes et leurs modes d'expression
- Explorer l'équivalence dans ma vie, différencier les situations de "pouvoir sur" et "pouvoir avec"

J2
- Processus de la CNV : Écouter vraiment et s'écouter vraiment - Différencier demande et exigence
- Origine historique des relations de domination et leurs impacts dans la vie quotidienne
- Vers des relations ancrées dans le consentement, la liberté, la responsabilité

J3
- Repères pour des relations d'équivalence dans le quotidien : identifier les violences banalisées et leurs alternatives - Poser mes limites: dire un vrai oui, dire un vrai non.
- Clarifier mes prochains pas

Démarche pédagogique et évaluation :

Notre démarche repose sur beaucoup de pratique et de retours sur les temps d'expérimentations. Nous vivrons donc une alternance d'études de cas et travaux de groupe, de séquences de synthèse et d'apports théoriques en plénière, de temps personnels.

Remise d'un mémo-ressources aux participant-es.

Évaluation
Temps de régulation quotidiens pour mesurer les écarts potentiels entre les objectifs et le déroulement effectif de la formation, ainsi que la compréhension par les participant-es.
Un questionnaire de fin de stage permet d'évaluer d'une part l'appropriation des contenus, d'autre part la satisfaction à chaud des participant-es. Nous procédons généralement à une deuxième évaluation 3-6 mois plus tard.
Une attestation de formation est remise à chaque participant-e à l'issue de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :
Salles accessibles, documents en lecture facile, placement des personnes malentendantes. Nous contacter pour toute situation spécifique.

Public : Tout public. Invitation à venir en binôme (couple, parent-enfant, collègue de travail, colocataires.…) pour avoir au moins un-e partenaire de jeu informé-e après le stage.
Prérequis : Aucun prérequis en terme de CNV. Une intention de vivre plus d'équivalences dans ses relations.

Durée de la formation et modalités d'organisation : 3 jours soit 24h, en résidentiel

Marie Egreteau
Formatrice et accompagnatrice en pédagogie, transitions écologiques, alimentaires et relationnelles. Praticienne en accompagnement individuel avec la Communication Nonviolente.
Entrepreneure hébergée au sein de Chrysalide : FAME Formation Accompagnement pour un Monde plus Ecologique
contact@famedecoeur.fr 06 02 23 40 28

Nicolas Garnier
Facilitateur de possibles, médiateur avec la Communication Non violente, facilitateur de cercles et systèmes restauratifs, intervenant pour Déclic CNV Education, formateur certifié du CNVC.
Autoentrepreneur : L'Opportunité du Désaccord.
cnv.garnier@outlook.fr 06 21 59 49 84

Prix :

	Particulier, bénévole solo	Particuliers, bénévoles en binôme	Professionnel-le
Frais pédagogiques	360€	630€	1080€
Hébergement et nourriture	170€	340€	170€
Total	530€	970€	1250€

Formation portée par Chrysalide, OF certifié Qualiopi : prise en charge possible dans le cadre de la formation professionnelle continue
Cas particuliers : nous contacter

Inscription :
Pré-inscription via le formulaire accessible ici https://www.famedecoeur.fr
Validation après un entretien téléphonique

Contacts : Marie Egreteau 06 02 23 40 28 et Nicolas Garnier 06 21 59 49 84