

# Cycle Les Grands Thèmes de la *Communication NonViolente*



d'après le processus de **Marshall Rosenberg**  
**5 week-ends, d'octobre 2018 à juin 2019**  
avec **Martine Casterman**, *formatrice certifiée par le CNVC*  
*groupe limité à 12/14 participants – pré-requis de 2 jours d'introduction à la CNV*

## Intentions du Cycle Les Grands Thèmes

Proposer un encadrement permettant à chaque participant de :

- approfondir la CNV en découvrant « les grands thèmes » de manière théorique et pratique, afin de pouvoir les mettre en application immédiatement dans sa vie professionnelle et personnelle. Seront abordés : dire 'non ' et recevoir un 'non' ; exprimer sa colère et accueillir la colère de l'autre ; transformer les 'je dois' et 'il faut' en choix et passer de la culpabilité à la responsabilité ; rencontrer certaines de nos croyances et les transformer ; exprimer de la gratitude et la recevoir.  
*Une attention particulière sera apportée à chaque participant dans son vécu individuel, pour permettre une mise en application rapide des apprentissages.*
- développer la pratique de la CNV pour l'expérimenter et petit-à-petit l'intégrer dans sa vie professionnelle et personnelle, tout en prêtant attention à la présence à soi et à la fluidité entre l'expression et l'écoute.  
*Les ateliers s'appuient notamment sur les retours d'expérience de mise en pratique entre les sessions.*
- vivre une expérience de pratique et d'intégration de la CNV 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

Cinq week-ends de 2 jours qui forment un tout indissociable. De 9h à 17h avec une pause d'une heure à midi.

**Le groupe est volontairement limité à 12/14 participants** afin d'offrir un cadre permettant plus d'attention individuelle à chacun. **Un engagement est demandé à chaque participant pour les cinq modules.** Cet engagement permettra l'établissement progressif d'une dynamique d'interdépendance dans laquelle chaque participant pourra développer sa propre sécurité et toucher des zones de vulnérabilité intérieure. L'apprentissage de fait de manière interactive et par l'introduction de la pratique du feed-back constructif. La formation est dispensée par la formatrice accompagnée d'une assistante inscrite sur le parcours de certification en CNV. **Pré-requis : 2 jours de formation à la CNV avec un formateur certifié.**

## Contenus

Exercices de centrage et de présence à soi. Alternance d'approches théoriques et de pratiques, démonstrations, jeux de rôle et mises en situation. Découverte de certaines différenciations-clés. Travail avec les « pistes de danse » CNV.

Exercices seuls, par paires, en petits groupes et en grand groupe. Possibilité de constitution de binômes de soutien sur toute la durée de la formation.

## Dates et thèmes des modules

- *les samedi 6 et dimanche 7 octobre 2018 : Développer la présence à soi par la pratique de l'auto-empathie et à partir de là, entrer dans la danse du dialogue. Exprimer de la gratitude et la recevoir. Donner et recevoir un feed-back en CNV.*
- *les samedi 17 et dimanche 18 novembre 2018 : Apprendre à mettre ses limites : dire 'non' et recevoir un 'non' avec la CNV.*
- *les samedi 2 et dimanche 3 février 2019 : Rester soi quand ça tangué : exprimer sa colère et accueillir la colère de l'autre.*
- *les samedi 6 et dimanche 7 avril 2019 : Retrouver son propre pouvoir : transformer les 'je dois' et 'il faut' en choix ; passer de la culpabilité à la responsabilité ; recevoir des messages culpabilisants.*
- *les samedi 1er et dimanche 2 juin 2019 : Rencontrer certaines de nos croyances et les transformer – Célébrer et intégrer.*

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

## Tarifs

- Particulier (participation sur deniers personnels) : 120 €/jour, soit un total de 1.200 € pour le Cycle « Les Grands Thèmes », dont acompte de 400 €. Solde : 800€, à régler en deux fois 400€ pour le 21 septembre et le 10 novembre 2018.
- Indépendant, profession libérale ou participation prise en charge par une association : 155 €/jour soit un total de 1.550 € pour le Cycle « Les Grands Thèmes », dont acompte de 550 €. Solde : 1.000€, à régler en deux fois 500€ pour le 21 septembre et le 10 novembre 2018.
- Participation prise en charge par une entreprise : 220 €/jour, soit un total de 2.200 € pour le Cycle « Les Grands Thèmes », dont acompte de 750 €. Solde : 1.450€, à régler en deux fois 725€ pour le 21 septembre et le 10 novembre 2018.

*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. 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](http://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.*

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

à renvoyer à Martine Casterman

Chaussée de Lasne, 17C/5, 1330 Rixensart – Belgique

+32 2 652 00 45 - [martinecasterman@skynet.be](mailto:martinecasterman@skynet.be) - [www.martinecasterman.com](http://www.martinecasterman.com)

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

Profession : .....

Tél.:..... Tél. mobile:.....

E-mail : .....

Rue.....N°.....

CP..... Localité ..... Pays .....

Je m'inscris au Cycle « **Les Grands Thèmes de la Communication Nonviolente** » organisé au Centre COTA, soit 5 week-ends de formation indissociables, de septembre 2018 à juin 2019.  
**Prérequis : une Intro à la CNV avec un formateur certifié du CNVC.**

Je verse l'acompte de 400,- € (ou 550 €, ou 750 € – voir tarifs p.2), non remboursable en cas de désistement. Je m'engage à verser 400 € (ou 500 €, ou 725 € - voir tarifs p.2), une semaine avant le début du 1<sup>er</sup> atelier, soit pour le 21 septembre 2018, et le solde de 400 € (ou 500 €, ou 725 € - voir tarifs p.2), une semaine avant le second atelier, soit pour le 10 novembre 2018.

**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. 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 ma formation est financée par une association ou une entreprise et je souhaite une facture avec TVA avec les indications suivantes :

SIGNATURE.....

DATE.....