

Cycle d'intégration CNV : J'me branche

Me rebrancher à mon énergie de vie et occuper ma juste place en me branchant aux autres.

Et si porter des fruits commençait par un bon enracinement et l'accueil de votre propre essence ?



A qui s'adresse cette formation ?

Ce parcours est ouvert à **toute personne ayant déjà suivi une introduction** d'au moins deux jours à la Communication NonViolente et souhaitant poursuivre son chemin d'intégration.

Il est pleinement pertinent pour toute personne souhaitant **prendre soin de son équilibre**, renforcer son **alignement** et développer des **relations plus sereines**, tout en étant particulièrement soutenant pour les personnes traversant une **période de fatigue, de questionnement ou d'épuisement**.

Objectifs

- Vous reconnaître dans votre essence propre et développer davantage de bienveillance envers vous-même;
- Vous enraciner dans un quotidien aligné avec vous-mêmes en prenant conscience de vos choix, vos peurs, vos croyances, vos ressources, vos valeurs ;
- Vous déployer et enrichir le monde de vos propres fruits, en respectant vos limites ;
- Accueillir la liberté de l'autre en vous mettant à son écoute ;
- Développer des relations dans le respect de chacun fondées sur la collaboration pour s'enrichir mutuellement.

Et ce, au travers de l'auto-empathie, l'écoute empathique et l'expression authentique.

Dates et thèmes

1. Je m'accueille : 26 et 27 octobre 2026

Deux jours pour **conscientiser** et **accueillir ce qui est** là :

Où en êtes- vous aujourd'hui ? Identifier ce qui nourrit ou épuise votre énergie. **Reconnaitre** vos ressources déjà présentes.

2. Je m'enracine : 16 et 17 novembre 2026

Explorer la question « Qui suis-je ? » à travers vos rêves, vos valeurs, mais aussi les jugements et injonctions qui vous habitent pour choisir d'**agir** au départ de vous-même, de vos ressentis plutôt que dans la réactivité aux événements.

3. Moi et mon environnement : 14 et 15 janvier 2027

Observer l'impact de votre environnement et des **systèmes** auxquels vous appartenez sur votre fonctionnement quotidien.

Identifier les **croyances** construites au fil de votre histoire, transformer les **contraintes** perçues en **choix conscients**, accueillir les **deuils** nécessaires et traverser la **culpabilité** pour retrouver plus de **liberté intérieure**.

4. Je me déploie et occupe ma place : 11 et 12 février 2027

Questionner, **ressentir**, **conscientiser** votre manière d'être en relation, oser votre singularité et développer une **expression plus claire et constructive**.

Nous explorerons notamment comment utiliser la **reconnaissance** et la **colère** comme ressources, accueillir les retours de l'autre pour prendre davantage de **responsabilité** dans vos relations.

5. Je coopère : 18 et 19 mars 2027

Approfondir l'art de la coopération grâce à des demandes efficaces tout en développant votre capacité à entendre les limites des autres et/ou à exprimer les vôtres avec clarté afin de vous permettre d'évoluer dans votre environnement de manière pérenne fondé sur le **dialogue constructif**.

6. Je porte des fruits : 15 et 16 avril 2027

Intégrer le chemin parcouru et vous projeter dans **l'avenir avec conscience**.

Clarifier quels sont les fruits que vous souhaitez apporter au monde, en cultivant **audace**, **confiance** et **gratitude**.



Méthodologie

L'atelier se veut un espace chaleureux et bienveillant où alternent :

- des **temps de réflexion individuelle**,
- des **échanges en binômes avec écoute empathique**,
- des **partages en groupe**,
- des **apports CNV clairs et accessibles**,
- des **exercices corporels, créatifs et ludiques**.

Une pédagogie expérientielle et profonde fondée sur l'accueil des ressentis et vécus de chacun pour vous permettre d'évoluer pas à pas, à votre rythme.

Informations pratiques



Espace Spring for life, à 1357 Hélécine, rue d'Ardevoor, 57 (Parking aisé et gratuit)

Co-voiturage possible sur demande



Accueil : 8h45 ; Début de l'atelier : 9h00 précises ; Fin de l'atelier vers 16h30

Prix :

- **Particulier**
125€ par jour, soit un total de 1500€ (acompte : 750€)
- **Indépendant**
180€ TTC par jour, soit un total de 2160€ (acompte : 1160€)
- **Grandes entreprises ou institutions**
360€ TTC par jour, soit un total de 4320€ (acompte 2320€)

Le prix comprend:

- les syllabi, les documents pédagogiques et feuilles d'exercice,
- les pauses café, thé, biscuits, fruits,...

Le repas de midi n'est pas compris, une cuisine équipée est à votre disposition.

Le montant demandé ne doit pas être un obstacle à votre inscription.



Certaines entreprises contribuent au financement et reconnaissent cette formation comme étant une formation professionnelle. Elles peuvent faire appel aux subsides venant de divers organismes tels que l'Apef, la Febi ou Cefora (dépendant de la commission paritaire à laquelle elles sont affiliées).

➔ Renseignez-vous auprès de votre service RH.

Inscription



Via le forms : <https://forms.gle/8svohEfpcSHDRJxC8>

“De temps en temps, il nous faut faire une pause pour permettre à notre âme de nous rejoindre”