



PARCOURS DE FORMATIONS AVANCÉES EN CNV

**DÉCOUVREZ NOS FORMATIONS D'INTÉGRATION
DISPONIBLE À PARTIR DE JANVIER 2024**

CE QUI NOUS REND UNIQUE ?

- Notre équipe est née de l'engouement de Gina Cenciose, formatrice et certificatrice en CNV depuis de nombreuses années, à rayonner la CNV. C'est d'ailleurs Gina qui fit venir Marshall Rosenberg, père de la CNV, au Québec en 2000. Marshall est le Fondateur de la CNV et du CNVC et depuis ce temps Gina œuvre à temps plein à diffuser la CNV beaucoup au Québec mais aussi ailleurs au Canada et aux États-Unis.
- Notre équipe est composée de formatrices certifiées œuvrant dans différents milieux ce qui nous permet d'offrir un point de vue diversifié et multiple.
- Toutes nos formations sont offertes à des groupes restreints (15 à 20 personnes) pour permettre plus de temps d'intégration et d'échanges.
- Passionnées par le travail intérieur, le savoir-être en relation et le changement social, nous sommes engagées sur cette voie de multiples façons. Certifiées en Focusing, impliquées, initiées à différentes pratiques méditatives et bouddhistes, en profonde connexion avec la nature, dédiées au milieu communautaire et férues de cercles restaurateurs, la CNV pour nous est un puissant moteur de changement social.
- Pour ceux et celles qui souhaitent entrer dans le parcours de certification, notre équipe peut vous accompagner dans cette démarche aussi.

NOS FORMATRICES SONT
PROFESSIONNELLES, EXPÉRIMENTÉES ET
SOUTENANTES, ANCRÉES DANS UN
PARADIGME DE COLLABORATION ET
D'ENTRAIDE SUR CE CHEMIN D'ÉVOLUTION
ET DE CROISSANCE QUE REQUIERT LA
DÉMARCHE DE FORMATION EN CNV

AUTANT LES FORMATIONS DE BASES
QUE NOUS OFFRONS QUE LES
FORMATIONS AVANCÉES SUIVENT LES
LIGNES DIRECTRICES DU CNVC ET
L'ESPRIT DE MARSHALL ROSENBERG
DANS LA VISION DU CHANGEMENT DE
PARADIGME INTÉRIEUR ET DES
CHANGEMENTS SYSTÉMIQUES ET
SOCIAUX QUI SONT SOUHAITÉS POUR
SORTIR COLLECTIVEMENT DES
RELATIONS DE DOMINATION, DE
SOUSSION ET DE RÉBELLION ET
ENTRER DANS UNE CONSCIENCE
RENOUVELÉE DE NOTRE HUMANITÉ, DE
CES POSSIBILITÉS VASTES DE POUVOIR
PARTAGÉ, BIENVEILLANCE, BEAUTÉ ET
COCRÉATION.

DANS CE PARCOURS D'INTÉGRATION DE
LA CNV, LES PARTICIPANT.E.S
POURRONT ALLER À LEUR RYTHME CAR
IL S'AGIT D'UNE VOIE DE SAVOIR-ÊTRE,
NON D'UNE DÉMARCHE DE
PERFORMANCE

LES PERSONNES INSCRITES AU
PARCOURS DE CERTIFICATION QUI
COMPLÈTERONT LES MODULES ET LES
EXIGENCES DE LA DÉMARCHE
POURRONT RECEVOIR LA CERTIFICATION
INTERNATIONALE OFFICIELLE DU CNVC.

L'ÉQUIPE EST HEUREUSE DE VOUS
OFFRIR ENFIN CE PARCOURS UNIQUE !



Gina Cenciose
Certificatrice



Jacinthe Thériault Fortier
Certificatrice en formation



Julie Champagne Grenier
Certificatrice en formation

CALENDRIER 2024

PRÉ-REQUIS : AVOIR FAIT 4 JOURS EN CNV AVEC DES PERSONNES CERTIFIÉES
L'INSCRIPTION EST POUR L'ANNÉE (5 BLOCS)

1

CO-ÉVOLUTION ET COLLABORATION

27-28 janvier 2024

Nous sommes des êtres de communauté et pourtant c'est dans les espaces relationnels que nous nous trouvons le plus souvent blessés, cherchant à nous protéger plutôt qu'à nous relier. L'atelier co-évolution et collaboration vise à s'outiller pour mettre en place dans ces espaces collectifs (en famille, entre collègues ou entre ami.e.s) des pratiques qui soutiennent un vivre ensemble permettant à chacun.e de dépasser ses limites pour déployer ses ailes toujours plus grandes !

2

LE POUVOIR

23-24 mars 2024

Nous sommes tous des êtres de pouvoir. Inconsciemment, nous exerçons notre pouvoir de différentes façons: parfois en l'imposant (pouvoir sur), parfois en le soumettant (pouvoir sous), trop rarement en le partageant (pouvoir avec). Dans cet atelier, nous explorerons les différentes expressions de notre pouvoir, comment y amener de la conscience pour tendre de plus en plus vers le pouvoir partagé !

3

LE CHANGEMENT SOCIAL

25-26 mai 2024

C'est avant tout un changement de perspective sur la société dans laquelle nous évoluons pour en changer les systèmes fondateurs. La CNV nous invite à ce changement de perspective pour entrer en relation avec le monde avec plus de créativité et de confiance. Incarner cette perspective dans des actions concrètes, voilà ce que nous visons par cet atelier sur le changement social.

4

VIVRE LA COMPASSION RADICALE

28-29 septembre 2024

L'énergie de la compassion garde notre coeur ouvert devant la souffrance quelque soit la forme que celle-ci prenne. Quand la compassion est là, l'amour circule et l'amour est la force transformatrice la plus puissante de l'univers. Après tout, quand on se sait aimé, tout devient possible. Nous visiterons ensemble les barrières de protections entre nous et cette ouverture du coeur pour vivre et incarner la CNV avec toujours plus de chaleur et d'impact.

5

JOUER POUR OSER TRANSFORMER

23-24 novembre 2024

« Ne rien faire si ce n'est par jeu », voici ce qui guidait Marshall B. Rosenberg ! Nous allons vivre ensemble les jeux de rôles sous différents angles pour apprendre à apprivoiser, avec plus de solidité et moins d'appréhension, les conversations difficiles. Ceci de manière à créer un espace d'exploration sécurisant nous permettant de dépasser nos limites et d'être de plus en plus inspirants pour les gens qui nous entourent.

CALENDRIER 2025

Pré-requis : avoir fait 4 jours en cnv avec des personnes certifié.e.s

1

LA FACILITATION ET LES RÉUNIONS EFFICACES ET JOYEUSES

25-26 janvier 2025

Pour vivre ensemble, travailler ensemble, il est essentiel de se coordonner et cette coordination passe nécessairement par un moment de rencontre, une réunion. Trop souvent, ces moments de co-créativité sont entachés par d'inévitables accrocs entre les préférences des uns et des autres qui se heurtent sans trouver de pont pour se rejoindre. Nous allons explorer comment amener plus de lien dans ces moments de rencontre, donc plus d'efficacité et forcément plus de joie !

2

EMBRASSER LES CONFLITS ET L'INTENSITÉ

22-23 mars 2025

Les conflits et l'intensité sont inhérents à tous les aspects de nos vies, à l'interne et à l'externe, dans toutes nos relations. Plutôt que de nous désespérer d'être « encore en conflit », nous allons apprendre ici comment les embrasser, grandir en confiance et en sécurité intérieure pour vivre plus de choix et de liberté. Voici une invitation à vous engager dans votre plein potentiel, à fortifier votre résilience pour transcender les différences qui semblent, à prime abord, insurmontables.

3

THÈMES ET PROCESSUS

17-18 mai 2025

La CNV est une invitation à vivre un nouveau paradigme. Ainsi, partout où nous nous jugeons, nous sommes invités à vivre le pouvoir transformationnel de ce changement de paradigme par la maîtrise de la bienveillance. Nous explorerons cette proposition concrètement à travers des thèmes tels que : exprimer et recevoir un non, le sens réel de la colère, comment sortir des images d'ennemi ou toucher à la paix en soi dans les moments difficiles.

4

CHANGEMENT DE PARADIGME

4-5 octobre 2025

“ Aucun problème ne peut être résolu sans changer le niveau de conscience qui l'a engendré”, disait Einstein. Pour approfondir et nourrir le discernement que soutient cette invitation à changer notre niveau de conscience, pour vivre des choix conscients et intègres, nous proposons une exploration des différenciations clés de la CNV. Co-créons ce monde auquel nous aspirons !

5

LEADERSHIP, COURAGE ET DÉPASSEMENT DE SOI

6-7 décembre 2025

Comment incarner son pouvoir de manière à contribuer pleinement, à enrichir la vie ? Comment cultiver le sens de sa place pour pleinement vivre en paix avec son style de leadership unique ? Comment être guidé.e paisiblement depuis notre autorité intérieure dans la confiance et la sérénité ? Voilà ce que nous allons explorer dans cet atelier !



PRÉCISIONS POUR LES PERSONNES SOUHAITANT ALLER VERS LA CERTIFICATION

NOS DEUX ANNÉES D'INTÉGRATION PEUVENT SE VIVRE DANS UNE DÉMARCHE PERSONNELLE DE CROISSANCE, SI TOUTEFOIS VOUS SOUHAITEZ ENVISAGER LA CERTIFICATION VOICI LES DÉTAILS SOMMAIRES.

PRÉ-REQUIS À L'INSCRIPTION AU PARCOURS DE CERTIFICATION:
AVOIR UN BAGAGE SOLIDE EN CNV OBTENU AVEC DES FORMATEURS CERTIFIÉS

POUR ENTAMER LE PROCESSUS :

- FAIRE UNE DEMANDE PAR COURRIEL À JACINTHE OU JULIE
- CONSULTER LE DOCUMENT DU CNVC :
[HTTPS://WWW.CNVC.ORG/CERTIFICATION/PROCESS](https://www.cnvc.org/certification/process)
UNE VERSION EN FRANÇAIS EST DISPONIBLE SUR DEMANDE

**LE PROCESSUS REQUIERT, ENTRE AUTRE, DE SUIVRE
DES FORMATIONS PORTANT SUR LES THÈMES SUIVANTS :**
LES 10 BLOCS DE L'ANNÉE 1 ET 2.

**LES ENGAGEMENTS DE LA PERSONNE INSCRITE PENDANT LA
DURÉE DE SA DÉMARCHE DE CERTIFICATION SONT AUSSI DE :**

- PRODUIRE UN JOURNAL D'AUTO-EMPATHIE RÉGULIER
- PRODUIRE UN JOURNAL D'APPRENTISSAGE
ET D'ÉVOLUTION COMME FORMATEUR.TRICE
- OFFRIR DES ACTIVITÉS D'ENSEIGNEMENT DE LA CNV
TOUT AU LONG DU PROCESSUS
- PARTICIPER AU CERCLE DE CO-DÉVELOPPEMENT MENSUEL (SUR ZOOM) QUI EST
OFFERT ET QUI SOUTIENT L'ESPRIT DE COMMUNAUTÉ ET D'APPARTENANCE,
L'APPRENTISSAGE, LA PRATIQUE ET LA CONSTANCE



CHOISIR LA CERTIFICATION ET DEVENIR CANDIDAT.E C'EST EN QUELQUE SORTE UNE AVENTURE DE TRAVAIL INTÉRIEUR ET UN CHEMIN RICHE QUI TRANSFORME POUR LA VIE. C'EST UN TREMPLIN POUR CRÉER LE MONDE AUQUEL NOUS ASPIRONS ET DEVENIR DES TRANSMETTEUR.TRICE.S BRANCHÉ.E.S SUR DES VALEURS PROFONDES D'EMPATHIE, DE RELIANCE ET D'AUTHENTICITÉ.

J'ai tant de gratitude pour ce parcours profondément transformateur avec Gina, Julie et Jacinthe ! Je repars de chaque atelier mobilisée et nourrie dans mes besoins d'apprentissage, d'intégration et de communauté. J'aime voir la couleur unique et les perspectives de chacune, qui m'inspirent à être de plus en plus authentique et créative dans ma propre facilitation. Et j'apprécie vraiment la profondeur, l'intégrité et le soin que je perçois dans leur accompagnement, qui soutient mon évolution tant sur le plan personnel que professionnel !"

Témoignage de Maud Urbas - Candidate en Certification - juin 2023

➤➤➤ **INFOS PRATIQUES**

LIEU DES FORMATIONS : SUTTON, QC.

COÛTS PAR WEEKEND : 375\$ OU 600\$ (SI DEUX PERSONNES S'INSCRIVENT ENSEMBLES)

LE PRIX N'INCLUT PAS LES TAXES, LES REPAS OU L'HÉBERGEMENTS

➤➤➤ **CONTACTEZ-NOUS**

JACINTHE THÉRIAULT-FORTIER INFO@ESPACECROISSENS.CA

JULIE CHAMPAGNE GRENIER JULIECHAMPAGNEG@GMAIL.COM