Une série de 4 rencontres pour explorer et apprendre avec plus de simplicité, à partir du confort de votre demeure.

- Un contenu plein de sens, basé sur des prémisses et intentions clés
- Des stratégies applicables dans votre quotidien
- Des exercices simples, concrets et variés
- Des mises en situations et jeux de rôle
- Des exemples pertinents, démos

Pour se donner le temps d'apprendre la communication bienveillante
Vers des relations basées sur la paix et la coopération

Cet atelier offert est axé sur des apprentissages concrets pour les individus, les parents, les couples, toutes personnes qui souhaitent vivre plus de paix en relations.

Développez l'ouverture au dialogue dans vos relations avec des outils basés sur la bienveillance et l'empathie!

« De par les années, les résultats de recherches s'empilent et ça pointe fortement vers la conclusion qu'un haut degré d'empathie en relation est possiblement le plus puissant facteur pour apporter changements et apprentissages. »
Carl Rogers

OBJECTIFS :
Développer des attitudes et valeurs permettant de créer et vivre des relations saines basées sur la connexion aux besoins de tous, quelles que soient les relations.

Plus spécifiquement...
- **Adresser les conflits** de manière constructive
- Vivre plus de c**oopération et plaisir** dans les relation
- Développer **l'écoute, l'empathie et l'ouverture** pour soi-même et les autres
- Interagir en **exprimant ses sentiments et ses besoins** dans les relations interpersonnelles.
- Prendre **conscience** des conditions favorables et défavorables au **dialogue** et de leur impact.
- Prendre conscience des **causes véritables des conflits**, et des réactions, pour **sortir des jugements** sur soi ou sur les autres, pour entrer dans la relation d'interdépendance.
- Développer l'**expression authentique** dans le dialogue comme **source de leadership et de pouvoir partagé.**

EXEMPLES DE CONTENUS ET DE THÈMES ABORDÉS DANS L'ATELIERS

- Comprendre les obstacles à une communication ouverte et satisfaisante
- Sortir du cercle d'impuissance face aux émotions, aux colères
- Vivre et résoudre nos conflits avec respect et humanité
- Transformer nos jugements et critiques en expression respectueuse
- Développer l'écoute et l'empathie pour soi et avec les autres
- Faire des demandes claires et respectueuses qui suscitent la collaboration
- Théorie et exercices pratiques et concrets en lien avec votre réalité

La pédagogie est active et basée sur la Communication NonViolente
ou CNV (selon Marshall Rosenberg)

BIOGRAPHIE DE LA FORMATRICE

Carolyne Dupré

Formatrice en Communication Bienveillante

Avant tout, mère de 3 jeunes de 9-12-14 ans, elle est formatrice depuis 2005, conférencière, consultante, formée en éducation spécialisée et en communication bienveillante & collaborative depuis 5 ans et engagée dans le processus de certification auprès du CNVC. Son expérience de vie lui a permis de développer une relation intérieure à soi et une capacité de connexion avec les autres, par l'authenticité, la créativité et l'empathie. Ses habiletés pour accompagner et enseigner la résolution de conflits, la communication bienveillante et des compétences de paix, lui permettent d'inspirer toute personne, avec ouverture et soutien.

Dialogo - Communiquer en relation vous offre

FORFAIT BIENVEILLANCE

- 4 rencontres de 2h30, totalisant 10 heures de formation.
- Horaire de jour ou de soir
- Un cahier du participant et des exercices pratiques et concrets
- L'accès aux téléchargements des enregistrements vidéo et audio de la formation complète

FORFAIT AUTHENTICITÉ +

- 4 rencontres de 2h30, totalisant 10 heures de formation.
- Horaire de jour ou de soir
- Un cahier du participant et des exercices pratiques et concrets
- L'accès aux téléchargements des enregistrements vidéo et audio de la formation complète
- Un suivi tout au long du parcours par courriel
- L'accès à 2 appels téléphoniques d'urgence de 20 minutes chacun
- Une séance d'empathie d'une heure pour vous soutenir individuellement
- Une séance VIP d'une heure en fin de programme pour consolider vos acquis.

Tarif préférentiel pour le FORFAIT BIENVEILLANCE en 227,00$

Tarif préférentiel pour le FORFAIT AUTHENTICITÉ de 327,00$

(Aucune taxe ne sera ajoutée à votre facture)

Support technologique : "zoom" pour une expérience audio et vidéo lors des rencontres, dans le confort de votre maison.

(vous aurez besoin d'une connexion internet et d'une web caméra)

Carolyne Dupré 819.552.8731 carolyne.dupre@gmail.com

Formation en Communication Bienveillante
Témoignages

« L'intégrité et l'humilité de la formatrice ont contribué à me mettre à l'aise et ce que j'ai le plus apprécié c'est l'animation, les exercices et les échanges qui ont mené à des prises de conscience. » - Anne - Coordonatrice

« Carolyne, tu m'as aidée en semant en moi cette belle idée d'être présente à mes besoins et de les honorer en les écoutant, en les exprimant, le plus souvent possible, de façon juste avec empathie pour moi ou pour l'autre. Dans des moments difficiles où les besoins ne sont pas clairs sur le moment, je revois ton regard bienveillant, ton écoute et ça me ramène à m'offrir de l'empathie... car dans le doute, en attendant la clarté, c'est toujours, toujours aidant de s'offrir au moins ça. Même si je ne pratique pas toujours la communication collaborative, voilà, entre autre chose, l'empreinte que tu as laissée en moi et en quoi tu rends ma vie plus douce. C'est pas rien. » - Guylaine - Conceptrice-rédactrice pigiste

« Carolyne a des aptitudes hors du communs pour l'enseignement ainsi que la formation et ses cours étaient, selon moi, tous de grandes réussites. Avec sa capacité à vulgariser et à présenter un contenu claire et précis, je sortais toujours de ses cours en ayant appris quelque chose. » - Yann-Erick - Travailleur de rue

« Elle est authentique, attentive, sa rigueur théorique, sa maîtrise du contenu, sa capacité à bien répondre aux questions, ses intentions dans le choix des exercices, bons choix d'exercices et bonne explication des objectifs d'apprentissages.» Catherine- Orthopédagogue

« Quand tu découvres quelque chose et que tu te dis : "Wow! Si tout le monde savait ça, ça irait Ben mieux dans le monde!!" Merci Carolyne Dupré! » -

Dialogo - Communiquer en relation
Carolyne Dupré 819.552.8731 carolyne.dupre@gmail.com