



Cursus CNV et Education 2021

Ce cursus s'adresse à tout parent, éducateur, enseignant, ... intéressé par l'éducation, désireux de mieux se connaître et d'accompagner, en conscience, les enfants, adolescents, jeunes adultes qu'il rencontre.

L'intention du cursus est de créer, entre des personnes qui cheminent dans le milieu éducatif, un lien soutenant sur plusieurs modules.

(Vous pouvez aussi vous inscrire que pour 1 ou 2 modules si vous le souhaitez.)

Module 1 : **Un regard bienveillant sur soi**

Prendre soin de soi cela profite à tous !

Module 2 : **La médiation**

Le conflit, une occasion de se rencontrer.

Module 3 : **L'estime de soi**

L'estime de soi, une fleur à arroser.

Dates: samedi et dimanche 30 et 31 janvier, 20 et 21 mars et 29 et 30 mai 2021

Horaire : 9h15-17h15

Lieu : 20, rue Camille Martin, 1203 Genève

Prix : 1000.- CHF (1500CHF si payé par l'employeur)

Contenu et Inscription : <https://www.cnvsuisse.ch>

Fabienne Poscia formatrice certifiée par le CNVC

fabienne.poscia@gmail.com tél: 079 769 28 94





Cursus CNV et Education 2021

Ce cursus s'adresse à tout parent, éducateur, enseignant, ... intéressé par l'éducation, désireux de mieux se connaître et d'accompagner, en conscience, les enfants, adolescents, jeunes adultes qu'il rencontre.

L'intention du cursus est de créer, entre des personnes qui cheminent dans le milieu éducatif, un lien soutenant entre participants sur plusieurs modules.

(Vous pouvez aussi vous inscrire pour 1, ou 2 modules si vous le souhaitez.)

Module 1 : **Un regard bienveillant sur soi**



Prendre soin de soi cela profite à tous !

Comme adulte il est parfois difficile de prendre soin de soi. Nous sommes souvent durs avec nous-mêmes, soit que nous nous jugeons négativement, soit que nous ne nous autorisons pas à prendre soin de nous.

Les « il faut », « e dois », « c'est comme ça » ... nous enferment dans de fausses obligations et nous empêchent de voir les vrais choix qui s'offrent à nous, nous coupant de notre énergie de vie.

Contenu :

- Identifier les signaux indiquant qu'il est grand temps de nous offrir de l'empathie ou d'en demander
- Entraîner l'auto-empathie et voir comment la pratiquer au quotidien
- Transformer les « il faut, je dois » en « je choisis »
- Cultiver la vitamine de la gratitude...
- ...



Module 2 : La médiation informelle

Le conflit, une occasion de se rencontrer.

Le regard que je porte sur le conflit influence grandement ma manière de l'aborder. Nous verrons en quoi cela a un impact dans mes relations, que ce soit dans ma famille, avec les enfants ou les jeunes au travail ou encore avec mes collègues. Nous découvrirons ensuite comment privilégier, lorsqu'il y a conflit, une qualité relationnelle qui permette d'entendre les sentiments et les besoins de chacun.

Contenu :

- Ma relation au conflit
- Mon intention lorsque j'interviens dans un conflit
- L'écoute empathique et la reformulation
- Les spécificités de la médiation avec la CNV
- ...

Module 3 : L'estime de soi

L'estime de soi, une fleur à arroser.



L'estime de soi est un état fragile et changeant, qui augmente lorsque nous vivons en respectant nos propres valeurs et qui diminue chaque fois que notre comportement n'est pas cohérent avec elles.

L'estime de soi est influencée en grande partie par les relations que l'on a avec les membres de la famille, les autres adultes, les amis...

Contenu :

- Identifier ces influences multiples
- Développer une meilleure conscience de soi, voir ses forces et ses talents
- Construire un socle de confiance sur lequel s'appuyer
- Explorer différentes manières pour renforcer son estime de soi ou celle de l'autre
- ...