



Petit Pontbiel

ACCUEIL DE GROUPES

1368 CHEMIN DE BALAMBITS

40465 PONTONX-SUR-L' ADOUR

accueil@petitpontbiel.com

STAGE RESIDENTIEL

« Approfondissement et intégration » Communication NonViolentesm

du vendredi 3 au dimanche 5 novembre 2023

Animé par Godfrey SPENCER

Formateur certifié du Centre pour la Communication NonViolentesm (CNVC)

Assistante : Raphaële DOËN

Objectif de la formation

Développer ses capacités « pour agir dans le monde »

Les crises sanitaires, économiques, écologiques, sociales qui traversent notre quotidien engendrent un sentiment d'anxiété, de dépression et de stress qui rattrape chaque individu. Pour retrouver une stabilité émotionnelle qui permet de sortir de l'impuissance, il est important de développer les compétences pour accueillir l'incertitude, cultiver la résilience, apprendre à établir des relations fructueuses et ainsi renforcer la capacité d'espérer et d'oser la construction d'un monde en adéquation avec nos valeurs.

La CNV vise à accompagner le changement à trois niveaux intimement imbriqués : en soi, parmi les autres et au sein des groupes et des systèmes sociaux. Par une connexion compatissante avec soi et avec les autres, la CNV peut avoir de nombreux effets au service d'une transition non violente et solidaire qui tienne compte des besoins de chacun-e et qui prenne soin de tou-te-s.

« Le changement est difficile pour beaucoup de gens, y compris pour moi. Pourtant, il est également inévitable. Comme je l'ai écrit dans mon essai pour *Times Opinion*, nous vivons à une époque où les changements s'intensifient et s'accroissent, que ce soit sous la forme d'une pandémie, de nouvelles technologies comme l'intelligence artificielle ou d'un climat déstabilisé. Si nous voulons rester en bonne santé, et *a fortiori* avoir une chance de nous épanouir, nous devons transformer notre relation au changement en devenant des participants plus actifs, en comprenant que nous pouvons façonner le changement autant qu'il peut nous façonner. » Brad Stulberg

« Le projet de changement social du CNVC a été créé en octobre 2000, à la suite d'un rassemblement de visionnaires du changement social dans la région de la Baie de San Francisco. Au cœur de ce projet se trouve la conviction qu'un engagement total en faveur de la non-violence et de l'amour permet un changement social plus efficace et plus durable. Nous considérons la CNV comme une manifestation concrète, quotidienne et facile à apprendre de la vision de Gandhi, Martin Luther King et Nelson Mandela, des visionnaires qui ont transcendé la colère et la vengeance pour atteindre le cœur de ceux qui les opprimaient et de ceux qu'ils recrutaient pour la lutte. Inspirés par de tels exemples d'amour dans le cadre du changement social, nous cherchons à aider les gens à faire en sorte que le processus de changement social soit lui-même un modèle et une réalité de l'objectif d'un monde où les besoins de chacun sont valorisés.

« Un autre aspect de la vision qui sous-tend le travail du projet est le soutien à la création d'une synergie dans le mouvement de transformation du changement social. Ainsi, nous cherchons à contribuer à la transformation sociale en soutenant les personnes avec des outils et des pratiques spécifiques qui aident à se connecter avec soi-même et avec les autres. Cette pratique repose sur la conviction que toutes les personnes, y compris celles dont les actions sont considérées comme destructrices, sont motivées par le même ensemble de besoins fondamentaux ». Miki Kashtan

Méthode :

Des exercices pratiques visant à assimiler des habitudes de choix de vocabulaire menant à un dialogue constructif (plutôt que de provoquer des incompréhensions, une attitude défensive, offensive, de silence ou de retrait chez l'autre, ou encore à réagir soi-même de la sorte) ;

- Des apports **théoriques** succincts
- Jeux **d'observations** et de projections
- Utilisation de la créativité (**dessin, terre**)
- **Métaphores et récits**
- Des mises en situation et des **jeux de rôles** à partir des expériences vécues par les participant·e·s, permettant d'apprécier comment ils·elles auraient pu, ou pourraient encore, être mené·e·s différemment à l'aide de la CNV (assertivité, congruence et écoute bienveillante)
- Interactive, basée sur la **réalité du vécu** des participants
- Compréhensive, en approfondissant derrière les **freins ou résistances** rencontrés
- **Jeux de groupe**
- Participative, s'appuyant sur **les ressources et la connaissance du milieu** de travail des stagiaires eux-mêmes et de leur spécificité
- Expérientielle, à partir de **situations réelles**, avec un aller-retour entre démonstrations, analyses en méta positions, jeux de rôles et exercices de simulation.

Prérequis : Lecture d'ouvrages de Marshall B. Rosenberg.

Et au sujet de la CNV : livres, conférences, vidéos et un engagement à vivre l'expérience que propose la Communication Non ViolenteSM.

Informations pratiques :

Dates et horaires :

Tous les jours du stage, il y aura une pause d'1h30 au milieu de la journée et une petite pause-café dans la matinée et l'après-midi.

Le **vendredi 3 novembre**, la journée **commence à 10h30** et se termine vers **18h30** avec une pause d'1h30 au milieu de la journée et une petite pause-café l'après-midi.

Le **samedi 4 novembre**, la journée commence à **9h00** et se termine vers **18h30** avec une pause d'1h30 au milieu de la journée et une petite pause-café dans la matinée et l'après-midi.

Le **dimanche 5 novembre**, la journée commence à 9h00 avec une petite pause-café dans la matinée, une pause d'1h30 au milieu de la journée et elle **se termine avant 16h30**.

Lieu :

Petit Pontbriel, 1368 chemin de Balambits, 40465 PONTONX-SUR-L'ADOUR

Coût pédagogique :

L'argent ne doit pas être un obstacle à votre participation. Nous pouvons en parler dans la discrétion.

- Particulier : 360 € (avec reçu)
- Professionnel : 720 € (avec facture)

Frais d'hébergement et de repas (voir ci-après) :

- La formation est résidentielle, donc il vous est possible de loger et de manger sur place.
- Possibilité aussi de camper - demandez les informations à **SOPHIE HILBERT**
- Pour réserver votre logement et vos repas, merci de contacter directement Sophie Hilbert au 0627995964 ou par courriel : accueil@petitpontbriel.com

Inscription : Via le formulaire ci-joint.

Informations concernant la partie pédagogique du stage :

Godfrey SPENCER – au +33 7 83 23 76 38 – godfrey.spencer@gmail.com



TARIFS 2023 POUR HEBERGEMENT ET RESTAURATION

PETIT PONTBIEL à PONTONX

- Repas préparé par nos soins (cuisine végétarienne, biologique et locale) : **18€/personne**, entrée, plat, dessert, café et/ou infusion compris - sans alcool - Vin en sus. Minimum 6 personnes
- Si vous souhaitez être en auberge espagnole, un **forfait de 2€** est demandé par personne et par jour pour l'utilisation de la cuisine, ce qui comprend le gaz, l'électricité et la vaisselle.

Chambres disponibles

- **Lit simple** fait à votre arrivée et serviettes de toilette fournies, en chambre partagée à 3 et salle de bains partagée, petit-déjeuner inclus : **28€/personne/nuit** - 2 chambres disponibles
- **Lit simple** fait à votre arrivée et serviettes de toilette fournies, en chambre partagée à 2 et salle de bains partagée, petit-déjeuner inclus : **38€/personne/nuit** - 4 chambres disponibles
- **Lit simple** fait à votre arrivée et serviettes de toilette fournies, en chambre individuelle et salle de bains partagée, petit-déjeuner inclus : **49€/personne/nuit** - 4 chambres disponibles

Les taxes de séjour sont en sus et de 0,55€/personne et par nuit.

Contacter directement :

SOPHIE HILBERT AU 06 27995964 OU PAR COURRIEL : accueil@petitpontbiel.com