



## Communication en Conscience

La Communication en Conscience apporte un double bénéfice: cultiver la paix en soi et pacifier sa relation aux autres. Par l'apprentissage de l'écoute empathique et de l'expression authentique, elle permet de recréer du lien et de retrouver le sens du "nous" au-delà du "je" et du "tu". Car insuffler de la conscience dans sa communication permet une écoute et une parole qui prennent soin des trois êtres vivants d'une relation : toi, moi, nous.

Apprendre à s'écouter ouvre ainsi le chemin vers une meilleure connaissance de soi et un état de plus grande paix intérieure. Apprendre à écouter ce que l'autre vit derrière ce qu'il dit, permet de traverser les désaccords et de rendre les conflits féconds, particulièrement en temps de crise. En ce sens la Communication en Conscience contribue au mieux vivre ensemble par une écoute et une parole qui régénèrent.

### Objectifs de la formation

- Amélioration des qualités relationnelles et d'écoute des autres dans la vie professionnelle comme personnelle
- Développement des capacités d'auto-empathie et d'assertivité, vers un apaisement au quotidien et l'alignement avec ses propres valeurs;
- Aptitude à transformer les situations conflictuelles en opportunités fertiles
- Apprendre à s'apaiser dans les situations de stress et de tensions

### Pré-requis

Les parcours Communication en Conscience de Rend-Fort sont accessibles à tous, sans condition de prérequis.

### Modalités d'évaluation

Les acquis sont évalués par les accompagnants, au regard des objectifs pédagogiques et sur la base des questionnaires Rend-Fort :

- *ante* (appréciation des compétences)
- questionnaire de mi parcours
- *post* (mesure du renforcement des compétences).

### Durée

Le parcours Communication en Conscience Rend-Fort est structuré en six séances de deux heures, qui peuvent être adaptées à vos contraintes et besoins.

### Programme

- **Module 1 - L'urgence de s'apaiser**
  - Retrouver la capacité à s'ancrer en soi-même



- Découvrir le pouvoir de l'écoute intérieure et de l'auto-empathie
- Discerner et écouter les différentes parties de soi
- **Module 2 - Désamorcer le piège des jugements et des croyances**
  - Se libérer :
    - Des jugements sur soi et sur les autres
    - Des croyances négatives et inhibantes
- **Module 3 - Savoir écouter ses émotions et les relier à nos besoins**
  - Accueillir et clarifier ce qui se passe en moi ici et maintenant
  - L'exprimer avec clarté sans critique, reproche ni jugement
- **Module 4 - Quitter les "il faut", "je dois", et la pensée binaire divisante**
  - Remplacer :
    - les "il faut" par "je choisis" en acceptant les conséquences désagréables de ses choix
    - les "soit, soit" (pensée binaire) par "et, et" (pensée globale)
- **Module 5 - Développer son auto-empathie et s'exprimer avec justesse**
  - Trouver les mots justes pour exprimer ce qui se passe en soi
  - Accepter que le conflit existe et le rendre fécond
  - Accueillir ce que l'autre vit derrière ce qu'il dit
- **Module 6 - Goûter à la joie et à la gratitude et apprendre à s'en servir comme ressource**
  - Découvrir le pouvoir de la joie profonde pour s'orienter dans la vie
  - Apprendre à ressentir son fil rouge et discerner ses élans
  - Améliorer ses capacités de résilience

## Tarifs

Pour un groupe allant de 10 à 20 personnes, les formations Rend-Fort sont facturées entre 450€ et 1000€ par heure, fourchette qui tient compte notamment du statut de votre organisation (à but lucratif ou non). Nous vous invitons donc à nous contacter par e-mail ([contact@rend-fort.com](mailto:contact@rend-fort.com)) pour recevoir un devis adapté.

En tant qu'entreprise sociale et solidaire, Rend-Fort, favorise l'accès au plus grand nombre aux formations proposées, et peut étudier avec vous la mise en place d'un tarif social et solidaire adapté à vos possibilités de financement.

## Modalités d'accès et de délais

Pouvant être réalisés en présentiel comme en distanciel, tous les parcours Communication en Conscience Rend-Fort peuvent débuter, une fois la convention de formation signée ou l'agrément de formation dûment agréé, dans un délai deux semaines.

Pour vous inscrire et connaître les modalités de participation, merci de nous écrire à [contact@rend-fort.com](mailto:contact@rend-fort.com). Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap et/ou avez un besoin particulier ?  
Contactez-nous à [handicap@rend-fort.com](mailto:handicap@rend-fort.com).