



Parcours Communication en Conscience

www.rend-fort.com



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : action de formation



Communication en Conscience

Cultiver la paix et contribuer au mieux vivre ensemble grâce à une écoute et une parole qui régénèrent

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.

En 6 séances favorisant une dynamique collective saine, le parcours d'accompagnement de Communication en Conscience Rend-Fort offre un espace de parole sécurisé, libre et bienveillant, qui permet à tout individu ou tout groupe de pouvoir, sans jugement ni attente, apprendre à retrouver son ancrage, se poser et se ressourcer.

Nos accompagnant.e.s en Communication en Conscience ont toutes et tous été formé.e.s aux protocoles Rend-Fort et sont supervisé.e.s par un formateur certifié en Communication Non-Violente.



Communication en Conscience

Le parcours Communication en Conscience Rend-Fort

Apprendre à s'écouter ouvre 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.

La Communication en Conscience favorise une dynamique collective saine en offrant un espace de parole sécurisé, libre et bienveillant, pour pouvoir se poser, sans jugement ni attente. Ce parcours unique permet de se ressourcer, retrouver son ancrage et contribuer au mieux vivre ensemble par une écoute et une parole qui régénèrent.

1

L'urgence de s'apaiser

Retrouver la capacité de 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

2

Désamorcer le piège des jugements et des croyances

Se libérer :

Des jugements sur soi et les autres

Des croyances négatives et inhibantes

3

Savoir écouter ses émotions et les relier à nos besoins

Savoir clarifier ce qui se passe en moi ici et maintenant

L'exprimer avec clarté, sans critique, reproche, ni jugement

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)

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 vit l'autre derrière ce qu'il dit

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

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'asservité, 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 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 à 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.

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) 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 délais

Pouvant être réalisées en présentiel comme en distanciel, tous les parcours Méditation de Pleine Conscience Rend-Fort peuvent débiter, une fois la convention de formation signée, dans un délai de deux semaines.

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

Accessibilités 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.