

# Pratiques CNV via ZOOM - Automne

Les lundis 8, 22 SEPT, 6, 20 OCT, 3, 17 NOV, 1 et 15 DEC 2025.

## Des moments de connexion pour vivre la CNV au quotidien



Ces pratiques sont conçues pour ceux et celles qui souhaitent approfondir leur pratique de la CNV et l'intégrer pleinement dans leur vie. Elles offrent un espace privilégié pour :

- Créer des liens authentiques
- Recevoir et donner un soutien empathique
- Explorer les concepts clés de la CNV
- Faire partie et contribuer à une communauté de pratique

Pour rendre ces pratiques de plus en plus faciles, nous vous encourageons à approfondir vos compétences en CNV à l'aide de la formation d'approfondissement [Évoluer ensemble](#).

## Thèmes des 8 rencontres

- 💡 Reconnaître, comprendre et réguler ses émotions (*Sentiments et Besoins*)
- 💡 Observer sans interpréter pour trouver ses propres solutions (*Observations et Demandes*)
- 💡 S'offrir de la compassion (*Auto-empathie*)
- 💡 Oser dire ce qui est important pour soi sans juger ni critiquer (*Expression Authentique*)
- 💡 Se relier à l'humanité de l'autre peut importe ce qu'il dit ou fait (*Reflets de Sentiments et Besoins*)
- 💡 Être présent à l'autre (*Reformulations et reflets*)
- 💡 La colère, mon amie (*Sentiments, besoins et intention*)
- 💡 Entamer et entretenir un dialogue constructif (*Demandes de reformulation et de connexion*)

## Déroulement axé sur la pratique

- Accueil et exercices de centrage (20 min)
- Exercice guidé avec deux volontaires (20)
- Pratique en triades avec accompagnement individuel sur demande (20 min/pers)
- Plénières sur l'exercice optionnel à faire à la maison et sur l'exercice de la rencontre(15)
- Conclusion (5)

## Informations pratiques

**Prérequis :** Avoir suivi un « [Atelier d'introduction à la CNV](#) » de 14 heures ou l'équivalent.

**Horaires (HAE) :**

- 18h30@20h30

**Session complète :** 238\$ ou 180\$ ou 120\$ tx incl.

**Participation ponctuelle :** 40\$ ou 30\$ ou 20\$ tx incl.

[Voir notre politique de prix](#).

**Paiement :**

- Par virement INTERAC, notre option préférée, à : [erik@communication-synergie.com](mailto:erik@communication-synergie.com).
  - Réponse de sécurité : CNV
- Par Paypal [sur notre site web ici](#).