

iStage en Communication NonViolente

Merci de votre intérêt pour les formations interactives à distance en Communication NonViolente.

En cette période où « prendre soin » c'est rester chez soi, proposer de tels stages est plein de sens pour moi : ils permettent de pratiquer la CNV, d'apprendre les uns avec les autres, de créer et maintenir un lien social avec une communauté bienveillante.

Cela fait plusieurs mois que cette idée me trotte dans la tête. Après avoir vécu moi-même un tel stage proposé par une collègue américaine j'étais convaincu. Cette période où la faim de contact social est exacerbée me donne l'élan de sortir de ma zone de confort et d'innover.

J'ai à cœur de vous offrir une formation de qualité, où que vous vous trouviez dans le monde.

Contenu

1. Garantie
2. Aspects pédagogiques
3. Connaissances requises en informatique
4. Votre contribution financière
5. Annexe : Installer et tester Zoom

Garantie

Cette forme de stage est un peu nouveau dans la sphère « CNV ». Mes collègues et moi privilégions les formations « en présence ».

Quand je me relie aux besoins que le présentiel honore, je trouve notamment : apprentissage, contribuer au bien-être, prendre soin (chouchoutage), stimulation, contact physique, partage.

J'ai confiance que cette approche à distance peut rencontrer de nombreux besoins (apprentissage, convivialité, échanger, évoluer...)... excepté les besoins de mouvement (quoique), de contact physique, et j'en oublie peut-être d'autres.

La première séance vous permettra de vous familiariser avec la formule. Si elle ne vous convient pas, cette séance vous est offerte.

Si la formule vous convient, je vous demanderai de vous engager pour les 5 autres séances, et d'apporter une contribution financière.

Aspects pédagogiques

Démarche

Les stages à distance ont une approche pédagogique clairement définie. Ils proposent des moments d'enseignement, de partage en grand groupe et des exercices en sous-groupes. Chaque séance dure entre 90 et 120 minutes. Entre chaque séance je vous propose de vous exercer seul ou à plusieurs. A l'issue de cet iStage, avec les sessions interactives et les temps de travail inter-sessions, vous aurez investi le même temps que lors d'un stage en présentiel.

Programme de l'iStage

Pour nous, c'est une question d'intégrité de nous efforcer à vivre le processus au maximum, surtout lors d'un stage. Alors pour travailler à partir d'une motivation intérieure, si chère à Marshall Rosenberg, fondateur du CNVC, nous allons bâtir le détail du programme à partir des vraies demandes des participants : ils seront sollicités dès la première séance.

Attestation de participation

Tous les participants qui achèvent leur stage obtiendront par mail (format pdf) un certificat de fin de stage signé par Paul-Georges Crismer, formateur certifié du CNVC.

Un stage à distance est équivalent à un stage en présentiel.

Parcours de certification CNVC

Étant donné que Paul-Georges est certifié du CNVC, les six séances équivalent à deux journées en présentiel et sont comptabilisés pour le parcours de certification, si vous le désirez.

Quelles sont les connaissances requises en informatique ?

Si c'est votre première expérience sur la visioconférence Zoom, je vous invite à consulter l'annexe 1.

Vous profiterez au mieux de cette formation si vous avez les compétences suivantes :

- Vous ne vous laissez pas décourager par de petits soucis techniques inévitables
- vous êtes à l'aise avec votre ordinateur/tablette/smartphone : utilisation d'une messagerie électronique, visionner et sauvegarder des documents.

Les séances seront enregistrées afin que vous puissiez les visionner plus tard ; elles seront accessibles après la formation pour une durée limitée.

Pour vous préparer à l'utilisation de l'outil Zoom, je vous invite à tester votre connexion et votre matériel (vidéo, micro) en cliquant sur ce lien : <http://zoom.us/test>

Vous serez peut-être invité à télécharger et exécuter l'application zoom ; ensuite vous pourrez vous voir et vous entendre si tout marche bien.

Votre contribution financière

Une participation « Libre & Consciente »

Pendant cette période de confinement, j'ai l'élan de vous proposer de contribuer de manière libre et consciente.

Libre : vous choisissez vous-même le montant de votre contribution,

Consciente : en tenant compte de vos besoins, des miens et de la valeur que ce stage vous a apporté.

Ce stage n'est donc pas « gratuit ».

Si à la fin de la première séance vous ne souhaitez pas continuer, je ne vous demanderai pas de contribution.

Ce que j'aimerais recevoir

Un iStage est un stage CNV à part entière si ce n'est que vous restez chez vous au chaud et vous épargnez les coûts de transport et d'hébergement. La contribution financière que j'aimerais recevoir correspond donc à celle que je vous demanderais pour un stage en présentiel – càd 240 € (tarif pour inscription individuelle).

Pour information : votre contribution me permet de continuer à diffuser la CNV avec joie.

Cette contribution inclut :

- la TVA belge (21%) que je reverse au trésor public,
- une part d'impôt et de cotisations sociales,
- divers frais,
- les ressources nécessaires pour offrir des conditions de vie épanouissantes à tous les membres de ma famille,
- ma formation continue,
- la préparation des stages,
- le temps passé avec les participants (avant, pendant et après la formation),
- une contribution au Centre pour la Communication NonViolente (CNVC), à l'AFFCNV et à l'ACNV-BF (associations CNV française et belge).

Selon votre situation, vous pourriez choisir de contribuer un peu plus ou un peu moins :

- un peu plus peut correspondre aux personnes qui mangent régulièrement dans un restaurant.
- un peu moins peut correspondre aux personnes qui ont régulièrement du mal à payer leur loyer.

Votre choix permettra à celles et ceux qui ont moins de moyens de participer également.

J'ai à cœur que cette décision soit pour vous joyeuse et consciente.

Si ces informations ne vous apportent pas la clarté que vous recherchez, je vous invite à prendre contact avec moi pour en discuter !

Annexe : Installer et tester Zoom

Zoom vous permet de rejoindre les séances rapidement et facilement.

Il a plusieurs éléments:

- Audio – micro et haut-parleurs
- Vidéo (avec une caméra intégrée ou webcam sur votre ordinateur (PC ou Mac), de préférence avec une connexion haut débit - ADSL
- Les conversations textuelles, partage de documents, et parfois le partage d'écran.

Vous n'avez besoin d'aucune connaissance particulière en informatique pour participer à ce iStage.

INSTALLER OU METTRE A JOUR ZOOM

Il y a un petit travail de mise en place logistique pour vous permettre de naviguer entre les salles virtuelles.

Si vous n'avez pas encore installé l'App Zoom sur votre portable ou ordinateur, veuillez suivre le lien « Télécharger » pour l'installer (c'est gratuit) en cliquant [ici](#).

TESTER ZOOM

Vous pouvez tester le bon fonctionnement de votre système [ici](#) : <https://zoom.us/test>

Si vous avez des difficultés à accéder au site web, l'aide pour Zoom se trouve ici : <https://support.zoom.us/hc/fr/articles/201362193-Comment-rejoindre-une-réunion-?>

Si vous avez besoin de soutien, je vous invite à vous invite à m'écrire à paul@conforit.be, ou à m'appeler au 07 83 11 25 21.