



# PARCOURS DE FORMATIONS AVANCÉES EN CNV

**DÉCOUVREZ NOS FORMATIONS D'INTÉGRATION  
DISPONIBLE À PARTIR DE JANVIER 2024**

## **CE QUI NOUS REND UNIQUE ?**

- Notre équipe est née de l'engouement de Gina Cenciose, formatrice et certificatrice en CNV depuis de nombreuses années, à rayonner la CNV. C'est d'ailleurs Gina qui fit venir Marshall Rosenberg, père de la CNV, au Québec en 2000. Marshall est le Fondateur de la CNV et du CNVC et depuis ce temps Gina œuvre à temps plein à diffuser la CNV beaucoup au Québec mais aussi ailleurs au Canada et aux États-Unis.
- Notre équipe est composée de formatrices certifiées œuvrant dans différents milieux ce qui nous permet d'offrir un point de vue diversifié et multiple.
- Toutes nos formations sont offertes à des groupes restreints (15 à 20 personnes) pour permettre plus de temps d'intégration et d'échanges.
- Passionnées par le travail intérieur, le savoir-être en relation et le changement social, nous sommes engagées sur cette voie de multiples façons. Certifiées en Focusing, impliquées, initiées à différentes pratiques méditatives et bouddhistes, en profonde connexion avec la nature, dédiées au milieu communautaire et férues de cercles restaurateurs, la CNV pour nous est un puissant moteur de changement social.
- Pour ceux et celles qui souhaitent entrer dans le parcours de certification, notre équipe peut vous accompagner dans cette démarche.

NOS FORMATRICES SONT  
PROFESSIONNELLES, EXPÉRIMENTÉES ET  
SOUTENANTES, ANCRÉES DANS UN  
PARADIGME DE COLLABORATION ET  
D'ENTRAIDE SUR CE CHEMIN D'ÉVOLUTION  
ET DE CROISSANCE QUE REQUIERT LA  
DÉMARCHE DE FORMATION EN CNV

AUTANT LES FORMATIONS DE BASES  
QUE NOUS OFFRONS QUE LES  
FORMATIONS AVANCÉES SUIVENT LES  
LIGNES DIRECTRICES DU CNVC ET  
L'ESPRIT DE MARSHALL ROSENBERG  
DANS LA VISION DU CHANGEMENT DE  
PARADIGME INTÉRIEUR ET DES  
CHANGEMENTS SYSTÉMIQUES ET  
SOCIAUX QUI SONT SOUHAITÉS POUR  
SORTIR COLLECTIVEMENT DES  
RELATIONS DE DOMINATION, DE  
SOUMISSION ET DE RÉBELLION ET  
ENTRER DANS UNE CONSCIENCE  
RENOUVELÉE DE NOTRE HUMANITÉ, DE  
CES POSSIBILITÉS VASTES DE POUVOIR  
PARTAGÉ, BIENVEILLANCE, BEAUTÉ ET  
COCRÉATION.

DANS CE PARCOURS D'INTÉGRATION DE  
LA CNV, LES PARTICIPANT.E.S  
POURRONT ALLER À LEUR RYTHME CAR  
IL S'AGIT D'UNE VOIE DE SAVOIR-ÊTRE,  
NON D'UNE DÉMARCHE DE  
PERFORMANCE

LES PERSONNES INSCRITES AU  
PARCOURS DE CERTIFICATION QUI  
COMPLÈTERONT LES MODULES ET LES  
EXIGENCES DE LA DÉMARCHE  
POURRONT RECEVOIR LA CERTIFICATION  
INTERNATIONALE OFFICIELLE DU CNVC.

L'ÉQUIPE EST HEUREUSE DE VOUS  
OFFRIR ENFIN CE PARCOURS UNIQUE !



**Gina Cenciose**  
**Certificatrice**



**Jacinthe Thériault Fortier**  
**Certificatrice en formation**



**Julie Champagne Grenier**  
**Certificatrice en formation**



# AGENDA DES FORMATIONS AVANCÉES 2024-2025

PRÉ-REQUIS : AVOIR FAIT 4 JOURS EN CNV AVEC DES PERSONNES CERTIFIÉES

## 1 CO-ÉVOLUTION ET COLLABORATION

**27-28 janvier 2024**

Nous sommes des êtres de communauté et pourtant c'est dans les espaces relationnels que nous nous trouvons le plus souvent blessés, cherchant à nous protéger plutôt qu'à nous relier. L'atelier co-évolution et collaboration vise à s'outiller pour mettre en place dans ces espaces collectifs, en famille, entre collègues ou entre amis, des pratiques qui soutiennent un vivre ensemble permettant à chacun de dépasser ses limites pour déployer ses ailes toujours plus grandes !

## 2 LE POUVOIR

**23-24 mars 2024**

Nous sommes tous des êtres de pouvoir. Inconsciemment, nous exerçons notre pouvoir de différentes façons: parfois en l'imposant (pouvoir sur), parfois en le soumettant (pouvoir sous), trop rarement en le partageant (pouvoir avec). Dans cet atelier, nous explorerons les différentes expressions de notre pouvoir, comment y amener de la conscience pour tendre de plus en plus vers le pouvoir partagé !

## 3 LE CHANGEMENT SOCIAL

**25-26 mai 2024**

C'est avant tout un changement de perspective sur la société dans laquelle nous évoluons pour en changer les systèmes fondateurs. La CNV nous invite à ce changement de perspective pour entrer en relation avec le monde avec plus de créativité et de confiance. Incarner cette perspective dans des actions concrètes, voilà ce que nous visons par cet atelier sur le changement social.

## 4 VIVRE LA COMPASSION RADICALE

**28-29 septembre 2024**

L'énergie de la compassion garde notre coeur ouvert devant la souffrance quelque soit la forme qu'elle prenne. Quand la compassion est là, l'amour circule et l'amour est la force transformatrice la plus puissante de l'univers. Après tout, quand on se sait aimé, tout devient possible. Nous visiterons ensemble les barrières de protections entre nous et cette ouverture du coeur pour vivre et incarner la CNV avec toujours plus de chaleur et d'impact.

# SUITE DE L'AGENDA 2024-2025

5

## JOUER POUR OSER TRANSFORMER

**23-24 novembre 2024**

« Ne rien faire si ce n'est par jeu », voici ce qui guidait Marshall B. Rosenberg ! Nous allons vivre ensemble les jeux de rôles sous différents angles pour apprendre à apprivoiser, avec plus de solidité et moins d'appréhension, les conversations difficiles. Ceci de manière à créer un espace d'exploration sécurisant nous permettant de dépasser nos limites et d'être de plus en plus inspirants pour les gens qui nous entourent.

6

## LA FACILITATION ET LES RÉUNIONS EFFICACES ET JOYEUSES

**25-26 janvier 2025**

Pour vivre ensemble, travailler ensemble, il est essentiel de se coordonner et cette coordination passe nécessairement par un moment de rencontre, une réunion. Trop souvent, ces moments de co-créativité sont entachés par d'inévitables accrocs entre les préférences des uns et des autres qui se heurtent sans trouver de pont pour se rejoindre. Nous allons explorer comment amener plus de lien dans ces moments de rencontre, donc plus d'efficacité et forcément plus de joie !

7

## EMBRASSER LES CONFLITS

**22-23 mars 2025**

Les conflits sont inhérents à tous les aspects de nos vies, que ce soit avec nous même, conflits intérieurs, ou avec d'autres, conflits extérieurs. Alors, plutôt que de nous désespérer à être « encore en conflit » nous allons apprendre ici comment les embrasser, les chérir ! Comment en toucher le pouvoir transformateur et tisser des liens de confiance nous permettant de transcender les différences qui semblent, à prime abord, insurmontables.

8

## LA PROFONDEUR DES BESOINS

**17-18 mai 2025**

Nous le savons tous, les besoins sont le moteur de chacune de nos actions. Y répondre est le focus absolu de tout système humain, qu'on en soit conscient ou pas. Ce ne sont pas des éléments de souffrances, la souffrance émerge quand nous les négligeons, ils sont la voie de la beauté, de la sérénité, de l'épanouissement. Voilà pourquoi nous souhaitons dédié un moment pour se baigner ensemble dans ces énergies de vie.



# PRÉCISIONS POUR LES PERSONNES SOUHAITANT ALLER VERS LA CERTIFICATION

## PRÉ-REQUIS :

AVOIR 15 JOURS DE FORMATIONS AVEC  
DES PERSONNES CERTIFIÉES, IDÉALEMENT AVEC  
3 DIFFÉRENTES PERSONNES D'ICI  
OU D'AILLEURS DANS LE MONDE

## POUR ENTAMER LE PROCESSUS :

- FAIRE UNE DEMANDE PAR COURRIEL À GINA CENCIOSE (RESPONSABLE DE LA CERTIFICATION ) À: EMBODYINGEMPATHY@GMAIL.COM
- CONSULTER LE DOCUMENT DU CNVC :  
[HTTPS://WWW.CNVC.ORG/CERTIFICATION/PROCESS](https://www.cnvc.org/certification/process)  
UNE VERSION EN FRANÇAIS EST DISPONIBLE SUR DEMANDE

## LE PROCESSUS REQUIERT DE SUIVRE LES FORMATIONS SUIVANTES :

1. CO-ÉVOLUTION ET COLLABORATION
2. LE POUVOIR
3. LE CHANGEMENT SOCIAL
4. VIVRE LA COMPASSION RADICALE
5. JOUER POUR OSER TRANSFORMER
6. LA FACILITATION ET LES RÉUNIONS EFFICACES ET JOYEUSES
7. EMBRASSER LES CONFLITS
8. LA PROFONDEUR DES BESOINS

## LES ENGAGEMENTS DE LA PERSONNE INSCRITE PENDANT LA DURÉE DE SA DÉMARCHE DE CERTIFICATION SONT AUSSI DE :

- PRODUIRE UN JOURNAL D'AUTO-EMPATHIE
- PRODUIRE UN JOURNAL D'APPRENTISSAGE  
ET D'ÉVOLUTION COMME FORMATEUR.TRICE
- OFFRIR DES ACTIVITÉS D'ENSEIGNEMENT DE LA CNV  
TOUT AU LONG DU PROCESSUS
- PARTICIPER AU CERCLE DE CODÉVELOPPEMENT MENSUEL (SUR ZOOM) QUI EST  
OFFERT ET QUI SOUTIENT L'ESPRIT DE COMMUNAUTÉ ET D'APPARTENANCE,  
L'APPRENTISSAGE, LA PRATIQUE ET LA CONSTANCE



CHOISIR LA CERTIFICATION ET DEVENIR CANDIDAT.E C'EST EN QUELQUE SORTE UNE AVENTURE DE TRAVAIL INTÉRIEUR ET UN CHEMIN RICHE QUI TRANSFORME POUR LA VIE. C'EST UN TREMLIN POUR CRÉER LE MONDE AUQUEL NOUS ASPIRONS ET DEVENIR DES TRANSMETTEURS.TRICES BRANCHÉ.E.S SUR DES VALEURS PROFONDES D'EMPATHIE, DE RELIANCE ET D'AUTHENTICITÉ.

*J'ai tant de gratitude pour ce parcours profondément transformateur avec Gina, Julie et Jacinthe ! Je repars de chaque atelier mobilisée et nourrie dans mes besoins d'apprentissage, d'intégration et de communauté. J'aime voir la couleur unique et les perspectives de chacune, qui m'inspirent à être de plus en plus authentique et créative dans ma propre facilitation. Et j'apprécie vraiment la profondeur, l'intégrité et le soin que je perçois dans leur accompagnement, qui soutient mon évolution tant sur le plan personnel que professionnel !"*  
Témoignage de Maud Urbas - Candidate en Certification 2023

## »»» CONTACTEZ-NOUS

**GINA CENCIOSE [EMBODYINGEMPATHY@GMAIL.COM](mailto:EMBODYINGEMPATHY@GMAIL.COM)**

**JACINTHE THÉRIAULT-FORTIER [INFO@ESPACECROISSENS.CA](mailto:INFO@ESPACECROISSENS.CA)**

**JULIE CHAMPAGNE GRENIER [JULIECHAMPAGNEG@GMAIL.COM](mailto:JULIECHAMPAGNEG@GMAIL.COM)**