



## COCRÉER – Formation EM - Intelligence collective Niveau 1

**CONTACT & INSCRIPTIONS**  
cocreativement@gmail.com  
<http://www.cocreer.net>  
118 rue de Bagnolet – 75020 Paris  
07 53 36 42 45

### VISION & MISSION

Parfois, les émotions se placent en travers de notre chemin. Pourtant, elles sont un levier puissant qui peut être mis à notre service. Bien comprises, les émotions contribuent même à une meilleure compréhension du monde. On peut les réprimer temporairement, mais elles réapparaissent alors de façon explosive ou de façon invisible, et altèrent notre jugement, notre relation aux autres et notre bien-être personnel. Au cours de cette formation d'Initiation à l'Écoute Mutuelle, nous découvrirons les cinq principes de l'Écoute Mutuelle et la façon dont ils peuvent s'appliquer dans nos vies.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui souhaite mieux connaître ses émotions, mieux comprendre les émotions des autres, apprendre à s'écouter elle-même et à écouter l'autre de façon sereine et réellement soutenante. Cette formation permet également d'apprendre la réciprocité de l'écoute et sa puissance thérapeutique. Elle sera utile aux personnes qui ont des difficultés à faire de la place aux autres, comme à celles qui peinent à trouver leur place. Avec l'Écoute Mutuelle, les émotions se transforment, et nous expérimenterons cette transformation. Si vous pratiquez la Communication Authentique ou les méthodes de gouvernance participative, vous trouverez dans l'Écoute Mutuelle un appui important et complémentaire à ces pratiques.

### FORMATRICE

**Floriane Chinsky** est l'une des pionnières de la diffusion de l'Écoute Mutuelle en France. Elle en assure la transmission avec l'association CoCréer en Écoute Mutuelle (CEM) dont elle est la fondatrice. Également formée en Communication Authentique, en Analyse Transactionnelle et en Sociocratie, elle propose une transmission efficace des méthodes d'Intelligence Emotionnelle. Les individus grandissent dans leur connaissance des émotions et leurs capacités relationnelles. Elle utilise ces outils au service des personnes et des groupes, et contribue également à leur transmission, pour une utilisation ultérieure autonome.

### CONTENU

#### 4 rencontres

- ⇔ 4 x 1h30 en visio
- ⇔ 30mn de coaching personnel

#### 2 cursus

- ∞ Initiation/ pratiquer avec fluidité
- ∞ Formation/ savoir transmettre

#### 5 outils essentiels :

- Commencer et finir par quelque chose de positif et de concret dans nos vies
- Parler et écouter à temps égal
- Comprendre les processus de formation des nœuds émotionnels qui nous limitent
- Encourager l'expression des émotions cadrées
- Parler librement et écouter sans jugement

### POURQUOI L'ECOUTE MUTUELLE ?

Nos sentiments sont au cœur de notre force de vie. Mais quelle place consciente leur accordons-nous ? Pourquoi attendre les moments de crise pour prêter attention à ce domaine si central ? Nos joies valent la peine d'être célébrées, reconnues, et nos craintes et désespoirs ont besoin d'être pris en compte. En reconnaissant nos émotions, en les nommant, en les travaillant, nous reprenons notre entière liberté face à ceux qui pourraient tirer parti de nos faiblesses émotionnelles, nous renouons avec toute la force de notre intelligence.

### METHODOLOGIE

→ Avant la formation : Une prise de contact téléphonique permettra de comprendre les attentes des participants et participantes d'identifier leurs objectifs et de répondre aux éventuelles questions. Chaque personne sera orientée vers le cursus apprentissage ou vers le cursus transmission en fonction de ses acquis antérieurs.

→ Pendant la formation : La documentation concernant chaque thématique sera communiquée avant les rencontres. Les sessions permettront d'acquérir les notions clefs et de les mettre en pratique. Un QCM conclura chaque session pour vérifier la bonne assimilation des acquis. Entre les sessions, des temps d'exercices personnels et des rencontres entre pairs permettront de mettre en pratique concrètement les notions.

→ Après la formation : Chaque personne recevra un questionnaire de satisfaction, un certificat de participation, et un diplôme retranscrivant les compétences acquises.

### TARIF

Nos tarifs sont adaptatifs, pour une plus grande accessibilité à la formation.

Entreprise ou Indépendant.e :	Individuel : vos revenus		Tarif			
	le SMIC ou moins	entre 1300 et 1800€	Entre 1800 et 2400€	Entre 2400 et 3000€	Entre 3000 et 4000€	Plus de 4000 €
280€	140€	175€	210€	245€	280€	350€