

ATELIER

D'INITIATION A LA COMMUNICATION CONSCIENTE

(basée sur la Communication NonViolente de M.Rosenberg)

Venez découvrir cette communication pour ...

Apprendre à gérer la colère, la frustration, la tristesse etc
Etre pleinement honnête et garder le lien avec l'autre
Prendre en compte nos besoins et ceux des autres
Faire des choix en accord avec nos véritables aspirations
Découvrir ce qui se cache derrière les jugements et les reproches
et
Laisser émerger en vous d'autres réalisations non décrites ici !

A Gensac de Boulogne, lieu-dit Le Paoulé

Atelier divisé en 4 modules de 4h

Lundis **1^{er} et 8 mai** et dimanches **14 et 21 mai** de **14h à 18h**

Participation à l'ensemble des 4 modules vivement recommandée
Prix libre

Pour informations et inscriptions: contact@voyager-en-soi.fr

« Devenir progressivement des observateurs plus fins de la réalité, afin de retrouver une capacité d'agir en fonction de ce qui est, plutôt que de réagir à ce que nous croyons percevoir. »

Contenu :

- * Différenciations langage aliénant / langage CNV
- * Pratique et approfondissement des 4 étapes (Observation-Sentiments-Besoins-Demandes) grâce à des exemples de votre vie
- * Déceler ce qui se passe en soi grâce aux 4 étapes
- * L'art de l'écoute empathique

Possibilité de rejoindre un groupe de pratique en auto-géré et/ou guidé dans le Comminges.

Intervenantes :

Marguerite De Larrard

Maman de 3 enfants
Maraîchère
Formatrice en permaculture
et facilitation de groupes
<http://canlahaut.wixsite.com/canlahaut>

Bastienne Nagy

Également maman
Accompagnatrice en individuel
avec la CNV et l'Ennéagramme
Animation de groupes de pratique
de CNV
www.voyager-en-soi.fr