



Eclorre à la joie

COMMUNICATION CONSCIENTE

BASEE SUR LA « COMMUNICATION NON VIOLENTE »
DE MARSHALL B. ROSENBERG



MODULE 1 - LES 05-06 DECEMBRE 2015 - LES BASES DE LA COM. CONSCIENTE

PROGRAMME : Préciser notre intention - Présentation du processus - Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous par l'écoute de nos émotions, de nos ressentis et par l'identification de nos besoins - Les 4 manières de recevoir un message – Exprimer sa gratitude

MODULE 2 - LES 05-06 MARS 2016 - LA RELATION A SOI ET AVEC L'AUTRE

PROGRAMME : Pratiquer l'auto-empathie : clarifier ce qui se passe en nous - Pratiquer l'écoute empathique : se connecter à ce qui se passe en l'autre et vérifier sa compréhension afin d'éviter les malentendus - Formuler une demande à partir du processus (action, reformulation, connexion) - Le dialogue empathique

MODULE 3 - LES 21-22 MAI 2016 - COMMENT JE PRENDS SOIN DES AUTRES EN TENANT COMPTE DE MOI ?

PROGRAMME : Approfondir la pratique de l'auto-empathie, de l'expression authentique et de l'écoute empathique dans le dialogue - Apprendre à partir de nos blocages - Donner et recevoir un « Non »

CONTENU :

- *des explications
- *des exercices pour s'entraîner avec des situations concrètes
- *l'écoute du vivant
- *profiter de la synergie du groupe

PUBLIC VISÉ : Toute personne souhaitant améliorer sa relation aux autres et à elle-même.

INTERVENANTE : Je suis Danielle Escoula, en cours de certification par le Centre pour la CNV.

Ce processus apporte des ressources dépassant le langage de la communication, il permet de mieux se connaître, de ressentir les bienfaits de la tendresse envers soi-même et les autres. Il nous permet de retrouver notre nature profonde de bienveillance et notre bonheur à contribuer à notre propre bien-être et celui des autres. La relation retrouve sa dimension humaine, le dialogue est honnête et authentique, nous traversons les conflits en conscience.

Mon intégration du processus me permet de vous le transmettre. J'ai découvert la CNV il y a 7 ans. J'étais cadre comptable, je priorisais l'efficacité, le perfectionnisme et l'engagement, j'étais une bonne machine de travail, pas heureuse, par contre satisfaite d'avoir avancé dans ce que j'avais à faire ! Aujourd'hui, je suis animatrice et facilitatrice en Communication Consciente. Je suis en pleine expérimentation de la puissance que nous, les humains, nous générons quand nous sommes en lien avec notre pouvoir personnel de créativité.

Durée : 2 jours par module - de 10 à 18h-18h30 - Accueil à 9h45

Prix : 165€ par module - réduction de 30€ par personne parrainée présente au module
400€ les 3 modules (engagement à la fin du 1er module – paiement échelonné)

Lieu : « La maison à Lieurac », 10 av. Robert Rech - 09300 Lieurac (Ariège)

Repas : Auberge espagnole : chacun amène quelque chose à partager à chaque repas
Cuisine et frigo à disposition.

Hébergement : Possibilité d'arriver le vendredi soir. Conseillé de rester le samedi soir
pour continuer le partage avec le groupe. 12€/nuit – chbres de 2-5 pers.

FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

TEL :

MAIL :

ADRESSE (pour co-voiturage) :

Je m'inscris : **MODULE 1** ☐ **MODULE 2** ☐ **MODULE 3** ☐

Je suis parrainée par :

Je réserve l'hébergement : Vendredi ☐ Samedi ☐

J'envoie un chèque d'arrhes de 60€ pour chaque module afin de réserver ma place (non encaissés avant le stage).

Les chèques sont à libeller à l'ordre de « La Rassemblière »

et à adresser à Danielle ESCOULA - La Rassemblière – 9 rue Gutenberg – 31200 TOULOUSE

Vous pouvez envoyer cette fiche par mail mais ce sera la réception du chèque d'arrhes qui validera votre inscription.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez me joindre au :

06 21 46 41 55 ou danielle@eclorealajoie.fr