



# Séminaires

de

## COMMUNICATION CONSCIENTE

Basée sur la communication non violente de Marshall B. Rosenberg

### **MODULE 1 - LES BASES DE LA COM. CONSCIENTE – 13 et 14 février 2016**

**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 - LA RELATION A SOI ET AVEC L'AUTRE – 26 et 27 mars 2016**

**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 - COMMENT JE PRENDS SOIN DES AUTRES EN TENANT COMPTE DE MOI ? - 09 et 10 avril 2016**

**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 »

### **PERFECTIONNEMENT - PRATIQUER, PRATIQUER... 04 et 05 juin 2016**

**PROGRAMME** : Pratiquer des situations de notre vie sous forme de jeux de rôle, avec les "marelles", « the voice dialogue ». Ainsi apprendre de ce qui nous est agréable, apprendre de ce que nous ne voulons plus, résoudre les conflits intérieurs, traverser une situation difficile avec quelqu'un.

## 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 biens-faits 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. La clarté de mes pensées, de mes émotions et de mon langage me permet d'être en lien avec mon pouvoir personnel de créativité.

## MODALITES :

**Durée :** 2 jours par module

- o Samedi : 10h à 18h-18h30 (Accueil à 9h45)
- o Dimanche : 9h à 17h30-18h

**Tarifs :**

- o 165 € par module - réduction de 30€ par personne parrainée présente au module
- o 400 € pour les 3 premiers qui permettent d'avoir une vue d'ensemble de la CNV
- o 530 € pour les 4 modules  
(engagement à la fin du 1er module – paiement échelonné)

**Lieu :** « Le Domaine de Bordeneuve » - Route de St Lys – Léguevin (31) à 15 mn de Toulouse

**Repas :**

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

**Hébergement :**

- o Possibilité d'arriver le vendredi soir. Conseillé de rester le samedi soir pour continuer le partage avec le groupe. 15€/nuit – chambres partagées.



## FICHE D'INSCRIPTION

### SEMINAIRE DE COMMUNICATION CONSCIENTE

<b>NOM :</b> <input type="text"/>	<b>PRENOM :</b> <input type="text"/>
<b>ADRESSE (pour co-voiturage) :</b> <input type="text"/>	
<b>TEL :</b> <input type="text"/>	<b>MAIL :</b> <input type="text"/>
<b>Je m'inscris aux :</b> <b>MODULE 1</b> <input type="checkbox"/> <b>MODULE 2</b> <input type="checkbox"/> <b>MODULE 3</b> <input type="checkbox"/> <b>MODULE 4</b> <input type="checkbox"/>	
Je suis parrainée par : <input type="text"/>	
Je réserve l'hébergement :    Vendredi <input type="checkbox"/> Samedi <input type="checkbox"/>	

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 Rassembleuse »  et à adresser à :  
Danielle ESCOULA - La Rassembleuse – 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](mailto:danielle@eclorealajoie.fr)  
[www.eclorealajoie.fr](http://www.eclorealajoie.fr)