

Communiquer autrement ?

Prenez le temps de 2 journées pour venir découvrir une manière d'être en relation à soi et à l'autre, au service d'une meilleure compréhension mutuelle

Basée sur le **processus de la Communication NonViolente**, développé par le psychologue américain Marshall Rosenberg, cette journée permettra de :

- Mettre de la conscience sur la façon dont je m'écoute et comment je communique,
- Repérer ce qui facilite la communication,
- Comprendre le message de mes émotions et réactions,
- Clarifier ce qui est important pour moi,
- Apprendre à m'exprimer de façon à avoir le plus de chances d'être entendu (e),
- Être à même d'écouter l'autre et se relier à ce qu'il vit,
- S'ouvrir à une qualité de relation qui favorise la compréhension mutuelle,
- Développer des relations respectueuses des besoins de chacun.

Bien plus qu'un outil ou une technique, ce processus ouvre à une façon d'être en relation à soi et avec l'autre, basée sur la bienveillance, la coopération et la recherche d'une qualité de relation et du bien-être de chacun. Il est applicable à tous les contextes et permet, grâce à des moyens concrets que chacun peut mettre en œuvre, de favoriser la compréhension mutuelle afin notamment de dépasser les désaccords.

Cette journée est une initiation et s'adresse à toute personne souhaitant développer sa capacité à communiquer de façon ajustée, quelle que soit la situation.

Jeudi 23 et vendredi 24 janvier 2020 de 9h30 à 17h30

Avec Guillemette PORTA

formatrice certifiée par le CNVC

☎ 06 75 64 81 35

guillemette.porta@gmail.com

Frais : 90€ (repas compris)

Fiche d'inscription à envoyer **avant le 10 décembre 2019**

avec le versement des frais d'animation

« **Prieuré Propositions** » **Marie Claire Martin**

Date d'inscription.....

NOM ET PRÉNOM.....

ADRESSE

CODE POSTAL ET VILLE.....

TÉLÉPHONE

COURRIEL

Je m'inscris à la proposition N° 7

Avec mon versement de 90€ en chèque à l'ordre de CBPSB Épiphanie.