

SESSION DE COMMUNICATION NON VIOLENTE

Objectif de cette session :

Utiliser la CNV comme un outil au service de relations sereines, constructives, bienveillantes, et de confiance. La communication non violente est non seulement un nouveau langage, mais aussi un art de vivre avec soi-même et avec les autres. Ce type de communication est nommé aussi « communication transformatrice » : Elle permet d'opérer une conversion de la relation, d'apprendre à créer un vrai lien avec les personnes et Marshall Rosenberg en parle comme le plus grand voyage jamais encore réalisé : « passer de la tête au cœur ».

Ce processus est utilisé dans beaucoup de domaines, notamment en diplomatie, dans le milieu scolaire, hospitalier, ecclésial....

Il s'agit d'accéder à un univers de choix, de liberté en conscience et d'autonomie affective. Peu à peu, la CNV entraîne un changement d'état d'esprit en soi et autour de soi car chacun apprend à s'exprimer clairement avec authenticité, et à écouter réellement l'autre. Les principes de la méthode sont faciles à comprendre mais la pratique reste difficile et demande beaucoup d'expérimentation.

Au terme de cette session vous serez capables de :

Comprendre les 4 étapes du processus de la CNV ;

S'exprimer avec clarté et authenticité, Découvrir l'auto empathie ;

Comprendre les 4 manières de réagir dans une situation conflictuelle et leurs effets ;

Mieux comprendre l'écoute active et l'empathie en CNV ;
Être plus présent à soi, aux autres, au monde en pleine conscience.

**Session animée par
Maryvonne TERRASSE**

renseignements :
tel : 0699270861
mail : centrespirituelNDM@gmail.com

SAMEDI 2 JUILLET 2022

de 09h à 17h.

Organisée par
**le Centre Spirituel à
Notre Dame du
Moulin.**

**Nom :
prénom :
tel :
mail :**

je m'inscris à la session CNV
du 2 juillet.

je prendrai le repas.

je verse 30 euros à l'ordre
de "centre spirituel"



route de Lavaveix,
23150 Moutier d'Ahun