



Au cours de cette journée de formation, nous allons travailler sur notre posture à travers de nombreux outils développés par Eric Berne. Nous allons voir que nous avons en nous des croyances sur nous qui peuvent nous bloquer ou nous guider inconsciemment.



De même nous verrons que nous adoptons des positions qui représentent des rapports de force conscients ou inconscients dans nos relations. Ces rapports de force changent au long de la journée en fonction des situations mais nous avons aussi une position de vie favorite qui va influencer sur notre positionnement, notre confiance en nous, nos relations et notre communication.

Nous allons également voir les bienfaits des signes de reconnaissance dont nous avons tous besoin !
ce sera donc une journée riche sur la connaissance de soi pour mieux aller vers l'autre et ceci pour des relations plus riches et plus apaisées.

Samedi 19 novembre 2022

de 09 h à 17 h

Deuxième

*Session de
Communication
Non Violente*



Ouverte à tous et en particulier
à ceux qui ont suivi
la première session
du 2 juillet 2022

Organisée par le Centre Spirituel
Notre Dame du Moulin.

*Session animée par
Maryvonne Terrasse*

centrespirituelndm.com





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 transformante » : 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 :

- 1- S'exprimer avec clarté et authenticité, Découvrir l'auto empathie
- 2- Comprendre les 4 manières de réagir dans une situation conflictuelle et leurs effets
- 3- Mieux comprendre l'écoute active et l'empathie en CNV
- 4- Etre plus présent à soi, aux autres, au monde en pleine conscience.

Renseignements :

Tél : 06 99 27 08 61

Mail :
centrespirituelNDM@gmail.com

Centre Spirituel N-D du Moulin
route de Lavaveix
23150 Moutier d'Ahun

Samedi 19 novembre 2022

de 09 h à 17 h

Inscription à la session CNV

Nom :

Prénom :

Tél :

Mail :

Inscription au déjeuner : oui - non

Coût de l'inscription 30€,
chèque à l'ordre de
"Centre spirituel"