

Formation à la Communication Non Violente



Démarrage de 2 nouveaux groupes

1^{er} groupe: samedi 29 février (matin)

2^{ème} groupe: mardi 2 mars (soirée)

Parce que notre éducation nous a souvent conduits à raisonner en terme de « bien », de « mal », à avoir des jugements, bien souvent, de manière inconsciente, nous interprétons ce que nous voyons et entendons sans prendre le temps de vérifier si nous avons raison ou non...

Et tout cela génère de l'incompréhension qui nous amène à de la frustration, de la colère, de la violence, qui nous font souffrir.

Pour une communication de cœur à cœur avec l'Autre, et au travers d'apprentissages théoriques et de mises en situation issues du quotidien, vous allez découvrir et intégrer le processus de la Communication Non Violente.

Je vous présenterai la démarche et l'esprit dans lequel Marshall Rosenberg a élaboré ce merveilleux outil.

Nous reprendrons chaque élément du processus :

- Observation,
- Sentiment,
- Besoin,
- Demande,

ainsi que les notions d'empathie et auto-empathie.

Tout cela dans un environnement bienveillant, à votre écoute et en empathie avec chaque membre du groupe.

Déroulement de la formation :

6 séances de 2h30, 10h – 12h30 le samedi, 1 fois toutes les 3 semaines

ou 7 séances de 2h, 19h – 21h, le mardi ou le jeudi, 1 fois toutes les 3 semaines

Ce rythme est défini pour vous permettre une intégration et un ancrage de ce nouveau mode de communication dans la durée.

Les dates sont fixées avec le groupe lors de la 1^{ère} séance.

Des supports écrits vous seront remis.

Tarif : 300 euros, règlement possible en plusieurs fois

Informations et inscriptions au 06 77 77 51 49
ou par mail à bjegou.coaching@gmail.com

www-ressource-et-vous-coaching.fr
Béatrice Jégou, Coach certifiée formée à la CNV