



Sylvie Braun

# Stage : Communication Consciente et NonViolente

Approche développée par Marshall B. Rosenberg et enseignée dans une soixantaine de pays.

## OBJECTIFS :

La **Communication Consciente et NonViolente** permet d'aller à la rencontre de Soi et de l'Autre.

Ce chemin de l'écoute et de la parole consciente pour « **être au courant de nous-même ... et de l'autre** » est une pratique simple, concrète et puissante, qui demande de l'entraînement.

- \* **Prendre conscience** de nos pensées, **repérer** ce qui ouvre, ce qui ferme dans les relations **est un premier pas**.
- \* **Apprendre à traduire** les jugements, les reproches - les nôtres et ceux des autres - et **développer une attention sur nos ressentis corporels, nos sentiments et nos besoins, est un pas de plus**
- \* **Formuler des demandes claires** qui ouvrent au dialogue, à la coopération et à la responsabilité
- \* **Apprendre à « décoder »** les signes de blocages, rétablir ou instaurer un dialogue ou chacun se sent reconnu **change la vie !**

**Ce processus bouleverse profondément nos habitudes dans la communication car il nous invite à ralentir !**

De ce lieu d'accueil de nous-même, nous nous ouvrons au discernement, à vivre une qualité de présence, d'écoute, de respect et d'empathie. Pratiquer cet **Art de Vivre** au quotidien, c'est (re)prendre notre responsabilité dans les situations de la vie, oser nous affirmer avec authenticité tout en gardant notre capacité d'ouverture dans les relations... et traverser les moments de turbulences avec fluidité ! Ainsi **notre parole prend racine dans une qualité de Présence à nous-même**, espace précieux de vie et d'énergie où **pleine conscience, bienveillance et paix** sont en marche...

## STAGES à LUTTERBACH

### INFORMATIONS PRATIQUES

Inscription par ordre d'arrivée.  
Avec votre bulletin d'inscription et un chèque de 50€ par personne inscrite

#### 2015

**Module 1 : Pré-requis : aucun**  
Sam. 3 oct. : 10h00 à 18h00  
Dim. 4 oct. : 10h00 à 17h00

#### 2016

**Module 2 : Pré-requis : 2 jours de CNV**  
Sam. 16 janv : 10h00 à 18h00  
Dim. 17 janv : 10h00 à 17h00

**Module 1 : Pré-requis : aucun**  
Sam. 12 mars : 10h00 à 18h00  
Dim. 13 mars : 10h00 à 17h00

**Module 2 : Pré-requis : 2 jours de CNV**  
Sam. 2 avril : 10h00 à 18h00  
Dim. 3 avril : 10h00 à 17h00

#### Tarifs :

Particuliers : 190€  
Couples : 330 €  
Prof libérale - Association :  
365 € avec facture

**DIF - FPC - ENTREPRISES :**  
Me contacter

Les sessions se déroulent sur un mode interactif et privilégient l'exercice concret.



### MODULE 1 : Intro - Se familiariser avec le processus.

*Cheminer pas à pas, "se relier à soi" sont des ingrédients nécessaires pour apprivoiser, nourrir une bienveillance envers nous-même et créer un lieu de paix en nous...*

*Notre attention sera centrée sur ce qui se passe en nous pour être "au courant de nous-même".*

*L'intention qui sous-tend la relation - Présence et connexion à soi*

**Les 4 étapes de l'expression avec le processus CNV :** observer sans juger, distinguer nos sentiments de nos interprétations, identifier nos besoins et exprimer une demande concrète.

**L'écoute empathique :** accueil de l'autre - **Exprimer un remerciement**, proposer une évaluation...

### MODULE 2 : Ouverture au dialogue

*Quand je commence à "être au courant de moi-même", je peux commencer à m'accueillir ET écouter l'autre...*

**Pratiquer l'auto-empathie et l'ouverture au dialogue**

J'apprends à être à l'écoute de **mes besoins ET de ceux de l'autre...** à exprimer ce qui me tient à cœur... à formuler **une réelle demande**, à entrer et poursuivre le dialogue ... même quand il y a des « résistances » !

### MODULE 3 : Pratique du dialogue (à thèmes - en journée ou soirée)

*Approfondir des aspects de la CNV et entrer dans la subtilité de la pratique du dialogue en restant connecté à soi ET à l'autre.*

**Trouver de la fluidité quand le "NON" est là - Apprendre à entrevoir le OUI derrière un "NON".**

**Apprendre à mieux gérer les conflits dans la famille, avec ses proches, au travail... dans la vie !**

**Groupe CNV & Présence à Soi (pré-requis : 4 jours de CNV (ou 2 suivant accord)**

**Cycles de séances de 3h00 (11 séances /an (merc. matin et mercredi soir ou jeudi matin - Oct. à juin). Me contacter**

**Tarifs annoncés ... et principe de réalité pour vous ... et moi !**

**Le coût d'un stage ne doit pas être un obstacle.**  
Si vous rencontrez de réelles difficultés financières,  
je vous propose de régler en 2 fois.

**Ou de convenir en toute simplicité de la juste contribution pour vous et pour moi.**

**Merci de me contacter pour convenir ensemble des tarifs.**



*Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer...*

Joseph Goldstein