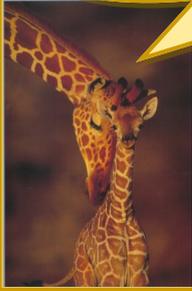




L'Art de la Relation, chemin d'ouverture à soi, à l'autre...

LES SOIRÉES À THÈME
MARDI 20 SEPTEMBRE - 19H30
« La CNV dans tous ses états ! »
Ou comment se rendre la vie plus belle !

Accompagner le Mouvement
 de la Vie
Psychothérapie
 Travail d'accompagnement en séance individuelle
 couples /parents-enfants
 Constellations Familiales
 Travail en groupe (Pratique de CNV)
 Développement personnel



La Communication Consciente et NonViolente

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

CE QUE VISE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

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* » dans la relation est une pratique simple, concrète et puissante, qui demande un apprentissage et aussi de l'entraînement... comme tout Art !

- * **Prendre conscience** de nos pensées, **repérer** ce qui ouvre, ce qui ferme dans les relations est déjà un premier pas.
- * **Apprendre à entendre ce qu'il y a derrière** 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 est essentiel si l'on veut transformer et vivre nos relations de manière plus fluide.
- * **Apprendre à « décoder »** les signes de blocages, rétablir ou instaurer un dialogue où chacun se sent reconnu **change la vie !**

Ce processus bouleverse profondément nos habitudes dans la communication car il nous invite à ralentir et à passer « d'Action-Réaction » à Présence et Conscience!

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...**

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
www.artdelarelation.com



Sylvie Braun
 9 rue Saint-Jean
 68460 Lutterbach
 06 76 23 08 10

CALENDRIERS DES STAGES CNV en 2016 - 2017

CNV A LUTTERBACH

A noter sur
votre agenda

Quand la girafe
danse avec le chacal

MARDI
20 SEPTEMBRE
19H30
La CNV dans
tous ses états !
À Lutterbach



INFORMATIONS PRATIQUES

Inscription par ordre d'arrivée.

MODULE 1

Pré-requis : aucun

2016

Sam. 26 nov. : 10h00 à 18h00

Et Dim. 27 nov. : 10h00 à 17h00

Lundi 5 déc. : 9h30 à 17h30

Et Mardi 6 déc. : 9h30 à 17h30

2017

Sam. 4 mars : 10h00 à 18h00

Et Dim. 5 mars : 10h00 à 17h00

MODULE 2

Pré-requis : 2 jours de CNV

2016

Sam. 15 oct : 10h00 à 18h00

Et Dim. 16 oct : 10h00 à 17h00

2017

Lundi 20 mars : 9h30 à 17h30

Et Lundi 3 avril : 9h30 à 17h30

Sam. 1er avril : 10h00 à 18h00

Et Dim. 2 avril : 10h00 à 17h00

Tarifs par module :

Particuliers : 195€

Couples : 350 €

Prof libérale : 250 €

Petites Associations Locales : 350 €

Institutions - Municipalités - Entreprises

(FPC - DIF) : 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 à 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...**

A exprimer ce qui me tient à cœur... à formuler **une réelle demande**

A entrer et poursuivre le dialogue ... même quand il y a des « résistances » !

- * Les 4 manières de recevoir un message difficile : avec nos "oreilles" habituelles et avec celles de la CNV.

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 oppositions, traverser les moments de conflits dans la famille, avec ses proches, au travail... dans la vie !

GRUPE DE PRATIQUE REGULIER « CNV & Présence à Soi »

(pré-requis : de préférence 2 jours de CNV - ou suivant accord)

Cycles de séances de 3h00 (soit 12 séances /an)

Mercredi matin ou mercredi soir

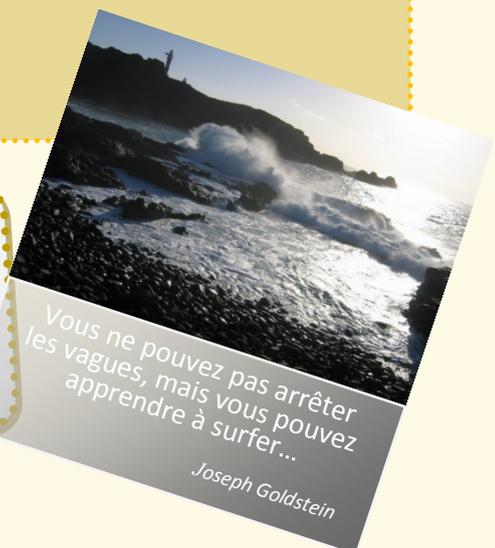
ou jeudi matin - Oct. à juin).



Merci de me contacter pour connaître les modalités pratiques du groupe « CNV & Présence à Soi ».

Tarifs 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