



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

2018- 2019

LES SOIRÉES À THÈME

« *La CNV dans tous ses états !* »
Ou comment se rendre la vie plus belle !
JEUDI 11 OCTOBRE 2018 - 19H00

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 !

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!

- * **Prendre conscience de nos pensées, repérer** ce qui ouvre, ce qui ferme dans les relations.
- * **Apprendre à entendre le message qui se cache derrière** les jugements, les reproches.
- * **Développer une attention sur nos ressentis corporels, nos sentiments et nos besoins.**
- * **Formuler des demandes claires** qui invite au dialogue, à la coopération et à la responsabilité.
- * **Apprendre** à rétablir ou instaurer un réel dialogue où chacun se sent reconnu **change la vie !**

La pratique de l'auto-empathie nous ouvre au discernement, à une qualité de présence, d'écoute, et de respect pour soi et ouvre à l'accueil de l'autre.

Pratiquer cet **Art de Vivre** au quotidien, c'est (re)prendre notre responsabilité dans les situations de la vie, oser s'affirmer avec authenticité pour exister, tout en gardant notre capacité d'ouverture dans les relations... et traverser les moments de turbulences avec fluidité !

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
www.artdelarelation.com



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

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...

CALENDRIERS DES STAGES CNV en 2018 - 2019

CNV A LUTTERBACH

A noter sur
votre agenda

**JEUDI
11 OCTOBRE
19H00**
**La CNV dans
tous ses états !
À Lutterbach**

Quand la girafe
danse avec le chacal



MODULE 1 : Intro - Se familiariser avec le processus.

*Cheminer pas à pas, "se relier à soi" 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, expérimenter une Gratitude avec la CNV

INFORMATIONS PRATIQUES

Inscription par ordre d'arrivée.

CNV MODULE 1 en 2018

Pré-requis : aucun

Sam. 20 oct. : 10h00 à 18h00

Et Dim. 21 oct. : 10h00 à 17h00



Lundi 3 déc. : 9h30 à 17h30

Et Mardi 4 déc. : 9h30 à 17h30

CNV MODULE 2 en 2019

Pré-requis : 2 jours de CNV

Sam. 16 mars : 10h00 à 18h00

Et Dim. 17 mars : 10h00 à 17h00

CNV & GRATITUDE

* Conférence à 19h00 - sur inscription
Vendredi 14 décembre 2018

CYCLE CNV & EDUCATION

Les Mercredis 16 et 30 janvier 2019
de 14h à 16h30

CNV & COUPLE

* Conférence à 19h00 - sur inscription
Vendredi 1er février 2019
Atelier : 10h à 17h30
Samedi 2 février 2019 :



Tarifs

**CNV : Module 1 ou Mod
2 :**

Particuliers : 205 € - Couples : 380 €

Prof libérale : 310 €

Autres : me contacter

Tarif préférentiel pour les personnes ayant déjà fait le
Module 2 avec moi et qui souhaite le refaire : 150 €

CNV & Education

Particuliers : 90 € - Couple 170 €

Prof libérale : 140 €

CNV & Couple

Particuliers : 100 € - Couple : 180 €

Prof libérale : 180 €

MODULE 2 : Ouverture au dialogue

Expression authentique de Soi et écoute de l'autre...

- * Pratiquer l'auto-empathie et l'ouverture au dialogue
J'apprends à être :
 - à l'écoute de **mes besoins ET à entendre les besoins de l'autre...**
 - à exprimer ce qui me tient à cœur... et formuler **une réelle demande**
 - à ouvrir 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.

APPROFONDIR LA CO-NAISSANCE DE SOI



Apprendre à mieux se connaître, développer une Conscience de Soi et du Monde qui nous entoure et s'enraciner dans une profonde Confiance en Soi. Ainsi nous pourrions mieux :

- * Nous déconditionner de nos enfermements : conscients et inconscients, scénario de vie, croyances, habitudes, loyautés etc etc .
- * Affirmer et vivre nos valeurs de bienveillance, d'humanité et d'empathie pour soi et pour l'autre.
- * Traverser les turbulences de la Vie en restant connecté à ce qui fait sens pour nous et prendre Responsabilité de la direction que nous voulons pour notre Vie

* CNV & LA PUISSANCE DE LA GRATITUDE

La gratitude : l'émotion la plus à même de transformer concrètement notre qualité de vie, de favoriser notre évolution personnelle !

Une invitation à intégrer cette attitude du Cœur au quotidien...

Conférence : vendredi 14 décembre 2018

* CYCLE DE 2 ATELIERS CNV & EDUCATION

Atelier N°1 - Mercredi 16 janvier 2019 :

Pratiquer la « Connexion, AVANT Education » - l'Auto-empathie (l'accueil de soi) et l'écoute empathique (l'accueil de l'autre)

Atelier N°2 - Mercredi 30 janvier 2019

Les conflits : ce qu'il y a derrière. S'entraîner à résoudre un conflit par la médiation avec la Méthode SIREP

* CNV DANS LES RELATIONS DE COUPLE

Connaître les 3 Lois qui régissent tout système, y compris le couple. Comment transformer la vie « ordinaire » du couple en opportunité de croissance et de développement tant personnel que dans le couple

Conférence : vendredi 1er février 2019

Atelier : samedi 2 février 2019

Tarifs et principe de réalité

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*