

La participation financière proposée est, pour l'animation et la pension complète, entre 100 et 140 euros par personne, ou entre 160 et 200 euros par couple, selon vos possibilités. Les problèmes financiers ne doivent absolument pas être un obstacle à la participation à ce stage : nous consulter.

Vous pouvez dès à présent envoyer votre réservation avec un chèque d'acompte de 20 euros, le nombre de places étant limité.

Les inscriptions doivent nous parvenir avant le 10 mars. Pour tout désistement après cette date, le chèque d'acompte ne sera pas rendu.



Qu'est ce que la CNV ?

« La Communication Non Violente, c'est la combinaison d'un langage, d'une façon de penser, d'un savoir-faire en communication et de moyens d'influence qui servent mon désir de faire trois choses :

- me libérer du conditionnement culturel qui est en discordance avec la manière dont je veux vivre ma vie ;
- acquérir le pouvoir de me mettre en lien avec moi-même et autrui d'une façon qui me permette de donner naturellement à partir de mon cœur ;
- acquérir le pouvoir de créer des structures qui soutiennent cette façon de donner. »

Marshall B. Rosenberg
fondateur de la CNV
Lausanne 09- 2003

Nicole et Dominique DeFrance
Le Perroud
69430 Les Ardillats
Téléphone : 04 74 69 29 07
Mail : accueil@giteduperroud.com

DU 28 MARS 2009 9H30
AU 29 MARS 16H

AU GÎTE DU PERROUD
DANS LE BEAUJOLAIS

Des Mots sans Maux



MIEUX SE CONNAÎTRE,
MIEUX SE COMPRENDRE,

ÉVITER LA VIOLENCE

EN COMMUNIQUANT MIEUX

Pour mieux communiquer

Si je savais exprimer clairement ce dont j'ai le plus besoin, la vie serait sans doute plus belle, et la tâche de l'autre plus aisée ...

Si je savais, derrière des actes ou des paroles agressives, détecter quels besoins l'autre est en train d'exprimer, bien des crises et des querelles seraient épargnées...

Comment changer nos attitudes, nos habitudes d'être et de faire, et cesser de nous faire mal ?

D'abord en prenant conscience du processus pour lever les automatismes.

Ensuite en étant à l'écoute de nos sentiments nos besoins, et de ceux de l'autre. Puis en formulant nos demandes de façon claire et réalisable.

Cette communication peut être appliquée en couple, en famille, avec nos enfants, nos amis, au travail, etc. ... et changer totalement la qualité de nos relations.



Nous vous inviterons à expérimenter et vivre le processus à l'aide de situations concrètes et vivantes...

Nous nous appuyons sur la Communication Non Violente (CNV) qui fait naître qualité d'écoute, respect et empathie. Elle génère un courant de générosité réciproque. Cette approche humaniste met l'accent sur la réalisation de soi, le développement du potentiel humain et l'épanouissement des relations

Au cours de la session nous apprendrons à :

- découvrir les bases de la CNV
- identifier les freins de la communication (jugement, interprétation, évaluation...)
- pratiquer l'écoute bienveillante et l'empathie de soi à soi et de soi à l'autre

Communiquer, c'est trouver un équilibre entre une expression claire et une écoute attentive de ce qui se vit en l'autre et en soi. Cet équilibre a pour but de favoriser le dialogue et de respecter les besoins de chacun. Cet équilibre permet de trouver de l'harmonie, de se respecter soi-même tout autant que l'autre.

Coupon à renvoyer à :

Dominique Defrance Le Perroud

69430 Les Ardillats

avant le 10 mars 2009

Inscription

''

· Nom : _____

· Prénom : _____

· Adresse : _____

· Ville : _____

· Code postal : _____

· Téléphone : _____

· Email : _____

e désire m'inscrire au :

· Stage « Des Mots sans Maux », du 28

· au 29 mars 2009

· Ci joint un chèque de 20 euros d'acompte à

· l'ordre de D. Defrance.

· Un complément d'information vous sera en-

· voyé une semaine avant le stage.