

Avez-vous envie de communiquer avec davantage d'authenticité ?

D'oser dire ce qui est bon pour vous ?

De savoir dire non ?

D'avoir des relations gagnant-gagnant ?

Avec votre conjoint, vos enfants, vos collègues, votre famille, vos clients ?

# Communication authentique

selon les principes de la

Communication Non-Violente  
(CNV) créée par Marshall Rosenberg

« Les mots sont des fenêtres  
(ou bien ce sont des murs) »

M. Rosenberg

**Module 1 : A l'écoute de soi,  
les 7 et 8 octobre 2023**

D'autres Module 1 seront proposés en janvier et avril 2024

*Une  
dynamique au  
service de soi,  
de l'autre et  
de la relation*

**Observer les faits**  
**Nommer nos ressentis**  
**Se relier à nos besoins**  
**Faire des démarches concrètes**

*Un chemin de  
liberté, de  
connexion à  
soi et au  
monde*

*3 modules de 2 jours*

### **MODULE 1 : A l'écoute de Soi**

**les 7 et 8 octobre 2023**

Ce module est le fondement de la méthode. Comment être à l'écoute de soi ? Quel est le mode d'emploi pour se retrouver en lien avec sa profondeur ? Quelle émotion surgit ? Qu'est-ce que cela dit de moi ? Il est question d'être à l'écoute de ce qui nous anime de manière bienveillante afin de mettre en œuvre des démarches pour nourrir nos besoins. Nous conviendrons ensemble des dates pour les Modules 2 et 3 lors de cette première rencontre.

### **MODULE 2 : L'écoute empathique de l'autre**

Comment être dans l'écoute empathique de l'autre ? Découvrir que l'on croit écouter l'autre, voir que l'on peut quitter son point de vue, sortir des pièges, se donner une chance de sortir de ses habitudes. Accueillir l'autre, développer une écoute attentive et bienveillante.

### **MODULE 3 : Dialoguer et coopérer gérer les conflits**

Et si le conflit devient une occasion de s'affirmer de manière authentique et d'accueillir l'autre dans sa différence ? Chacun peut ainsi contribuer à ce qui est essentiel pour l'autre. Quitter un mode dominant/dominé pour aller vers un espace de coopération. Construire des relations basées sur la confiance et le respect mutuel.

**Ces stages alternent théorie et pratique : exercices, travail en groupes et jeux, il s'agit d'un temps pour soi alliant profondeur et légèreté.**



Où ? Heiligenstein, 67140, de 9h30 à 17h30.

Combien ? 150€ par module

Pour s'inscrire : Sandrine Ferder : 06 81 84 02 01

sand.flahault@gmail.com