

Pratiquer et intégrer une Communication Consciente et Bienveillante...

...tant à soi qu'aux autres

Série de sessions basées sur la Communication NonViolente (CNV)

Pour qui ? Pour toute personne ayant suivi au minimum 7 heures de formation interactive en CNV, et souhaitant la pratiquer et l'intégrer pour pouvoir la « vivre » plus facilement et plus profondément dans la vie quotidienne, tant dans la relation à soi-même que dans celle aux autres.

Comment ? Nous utiliserons différents types d'exercices, et partirons souvent de situations vécues au quotidien ainsi que de l'interaction qui surgira entre les participants (nombre : entre 5 et 12).

Thèmes pouvant être abordés (puis le choix et le déroulement concrets dépendront de nous tous) :

- bien distinguer mes besoins et ceux de l'autre, pour mieux se connecter
- formuler des demandes claires et ouvertes
- repérer nos pensées et nous mettre en contact avec les besoins qui sont derrière
- l'écoute de soi ou l'« auto-empathie »
- accueillir l'autre avec empathie
- les différents aspects de l'empathie
- intégrer l'écoute de moi et l'écoute de l'autre dans un dialogue vivant
- tendre à satisfaire tant mes besoins que ceux de l'autre, dans une stratégie « win-win »
- faire un choix émanant de l'écoute des différentes parties de moi
- si souhaité : comprendre et entendre les enfants « têtus » et les bébés qui pleurent (*ceci étant en lien avec mon activité d'accompagnement parental, voir www.adoucisseurbebe.be*).

Quand, où ? Nous commencerons par une série de six sessions de 2h30 (puis renouvellement si souhaité) qui auront lieu un vendredi sur deux de 19h à 21h30 à partir du 17/2/2017. Lieu: salle Mantra Dunia, chaussée de Wavre 1598, 1160 Auderghem (métro Demey ou Hermann-Debroux, bus 34, tram 94 ; première sortie de l'autoroute E411 Namur-Bruxelles).

Pâf ? €150 pour les 6 sessions. Si ce montant devait constituer un réel obstacle pour vous, je vous invite à m'en parler pour qu'on trouve une solution. Si vous avez les moyens et l'élan de contribuer par un montant plus élevé, je vous en saurais gré, car cela me permettrait de soutenir les premiers.

Formateur ? Rob Daneels, formé depuis de longues années à la CNV, membre du cercle professionnel néerlandophone (www.geweldlozecommunicatie.org). Voir www.bewustercommuniceren.eu.

Contact ? rob@robdaneels.be ou 0486 51 81 43. L'inscription se fait de préférence en ligne : www.bewustercommuniceren.eu, rubrique 'Agenda'. Elle sera définitive après réception soit du montant total demandé soit d'un acompte de €80 (dans ce cas, j'attends le solde pour le 6/2/2017) au numéro de compte BE06 5230 8033 9822 (BIC TRIOBEBB, Triodos Banque, Bruxelles) au nom de Rob Daneels, en mentionnant « groupe de pratique CNV février » + votre nom.