

L'association LANGAGES vous propose ...

La Pleine Présence à soi... pour Mieux Communiquer ... en famille... à l'école... au travail...

Ouvert à toutes les personnes concernées/motivées

par la communication, l'apaisement et l'harmonie, en commençant par soi-même !
au sein de la famille... l'éducation... le milieu professionnel...(collègues, patients...).

Quelques exemples de sujets traités :

- Comment m'accueillir dans les difficultés que je rencontre, de manière à conserver mon énergie.
- Comment gérer les conflits en préservant le lien,
- Comment entendre les besoins des enfants qui ne parlent pas,
- Comment amener de la coopération avec les adolescents,
- Comment poser des limites dans un respect mutuel, savoir dire NON ...

La démarche : Issu principalement de la **CNV de Marshall ROSENBERG**, ce stage se construira à partir des situations proposées par les participants. Il visera à découvrir le processus par l'expérience, en soi et approcher ainsi des solutions concrètes à des problèmes concrets, par des expérimentations et des jeux de rôle.

La pleine présence à soi sera le fil rouge de ces modules. Nous nous entraînerons à laisser venir les « réponses » de notre intérieur par la présence à soi, sans les « chercher » dans notre tête.

Animateur : Jean-Daniel Perrin préside Langages depuis 1996 ans, organise des actions CNV depuis 1999, anime et co-anime les formations CNV depuis 2012 ainsi que des groupes de pratique depuis 2003.

Programme

Module 1 : L'empathie vers soi : mise en place des outils pour l'auto-empathie, connexion et confiance en soi

Module 2 : L'empathie vers l'autre en restant connecté à soi et entamer le dialogue,

Module 3 : Approfondir le dialogue : dans diverses situations : dire NON, recevoir un NON, gérer sa colère ...

Durée du stage : sessions de 3 modules (1 puis 2 et 3) de 2 jours de 9h30 à 17h30, (6 journées sur 42h)

| | | | |
|--------------------------------|---------------|--------------------|------------------|
| En semaine à Bouguenais : | 18-19/03/2026 | puis 8-9/04/2026 | et 6-7/05/2026 |
| fin de semaine à St Herblain : | 21-22/03/2026 | puis 11-12/04/2026 | et 9-10/05/2026 |
| fin de semaine à Guérande : | 25-26/04/2026 | puis 23-24/5/2026 | et 20-21/06/2026 |

Lieu : Agglomération nantaise, sera précisé pour chaque session avec la convocation.

Bibliographie : **Marshall ROSENBERG** : "Les Mots sont des fenêtres ... " Editions Syros
Thomas d'ANSEMBOURG : "Cessez d'Etre Gentil Soyez Vrai !" Editions de l'Homme

Tarif individuel (€/personne)

Prof. libérale ou Non adhérent : 2 jours : 250€ - 4 j : 480€ - 6 j : 720€ (avec reçu)

Adhérents (tarif « aidé ») : 2 jours : 150 € - 4 j : 280 € - 6 j : 390 €

Convention de formation/institution (avec facture et attestation) : nous contacter !

L'inscription ne sera effective qu'à réception du chèque ou de la convention correspondante.

Adhésion saison 2026 : 1 pers 15€ - (Couple : 25 € / étudiants<25ans et chômage : 5€ avec Justificatif)

L'inscription ne sera effective qu'à réception du chèque ou de la convention correspondante.

Renseignements : Langages 06 71 11 52 98 - langages.ouest@orange.fr

Inscription : LANGAGES - 4 avenue de toutes joies - 44000 Nantes

Bulletin d'Inscription à retourner (à l'adresse ci-dessus) :

Prénom Nom :

Adresse/Ville :

Courriel/Mail :

Téléphone :

Profession :

Entreprise ou établissement :

(si prise en charge avec convention de formation)

- Je réserve Place (s) au séminaire d'introduction CNV 1, 2 & 3 sur 6 jours les à 390 / 720 €
- Je réserve place(s) au séminaire d'introduction CNV 1&2 ou 2&3 sur 4 jours les à 280 / 480€
- Je réserve place(s) au séminaire d'introduction CNV 1, 2 ou 3 sur 2 jours les à 150 / 250€
- Je joins mon le même chèque deplus l'adhésion 2026: 15/25/5€ (sur le même chèque) soit€
ou virement demander le RIB