L'association LANGAGES vous propose …

La Pleine Présence à soi… pour Mieux Communiquer …
en famille… à l'école… au bureau…

Ouvert à toutes les personnes concernées/motivées
par la communication, l'apaisement et l'harmonie, <u>en commençant par soi-même</u> !
au sein de la famille… l'éducation… le milieu professionnel...

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, 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 <u>découvrir le processus **par l'expérience**</u> 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 26 ans, organise des actions CNV depuis 1999, anime et co-anime les formations CNV depuis 2012 ainsi que des groupes de pratique depuis 2003.

<u>Programme</u>

<u>Module 1</u> : L'empathie vers soi : mise en place des outils pour l'auto-empathie, connexion et confiance en soi
<u>Module 2</u> : L'empathie vers l'autre en restant connecté à soi et entamer le dialogue,
<u>Module 3</u> : Approfondir le dialogue : dans diverses situations : dire NON, recevoir un NON, gérer sa colère …

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

Cycle en milieu de semaine : **20-21/03/2024 puis 24-25/04/2024 et 22-23/05/2024**

Cycle en fin de semaine **:** **16-17/03/2024 puis 20-21/04/2024 et 25-26/05/2024**

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

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

<u>Tarif individuel (€/personne)</u>

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 €

<u>Convention de formation/institution</u> (avec facture et attestation) : **nous contacter !**

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

Adhésion saison 2024 : **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.

<u>Renseignements</u> : **Langages 06 71 11 52 98 - langages.ouest@orange.fr**

***<u>Inscription</u> : LANGAGES - 4 avenue de toutes joies* – 44000 Nantes**

<u>Bulletin d'Inscription à retourner (à l'adresse ci-dessus) :</u>

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 de ……..….. l'adhésion 2024 : 15/25/5€ (sur le même chèque*