

## Communiquer autrement ?

**Prenez le temps de 2 journées pour venir découvrir une manière d'être en relation à soi et à l'autre, au service d'une meilleure compréhension mutuelle**

Basée sur le **processus de la Communication « NonViolente »**, développé par le psychologue américain Marshall Rosenberg, cette journée permettra de :

- Mettre de la conscience sur la façon dont je m'écoute et comment je communique,
- Repérer ce qui facilite la communication,
- Comprendre le message de mes émotions et réactions,
- Clarifier ce qui est important pour moi,
- Apprendre à m'exprimer de façon à avoir le plus de chances d'être entendu (e),
- Être à même d'écouter l'autre et se relier à ce qu'il vit,
- S'ouvrir à une qualité de relation qui favorise la compréhension mutuelle,
- Développer des relations respectueuses des besoins de chacun.

Bien plus qu'un outil ou une technique, ce processus ouvre à une façon d'être en relation à soi et avec l'autre, basée sur la bienveillance, la coopération et la recherche d'une qualité de relation et du bien-être de chacun. Il est applicable à tous les contextes et permet, grâce à des moyens concrets que chacun peut mettre en œuvre, de favoriser la compréhension mutuelle afin notamment de dépasser les désaccords.

*Ces journées sont une initiation et s'adresse à toute personne souhaitant développer sa capacité à communiquer de façon ajustée, quelle que soit la situation.*

**Jeudi 4 et vendredi 5 février 2021 de 9h30 à 17h30**

*Avec Guillemette PORTA*

Formatrice certifiée par le CNVC

☎ 06 75 64 81 35

[guillemette.porta@gmail.com](mailto:guillemette.porta@gmail.com)

Frais : 90€ (repas compris)

Fiche d'inscription à envoyer **avant le 15 décembre 2020**

avec le versement des frais d'animation

**« Prieuré Propositions » Marie-Claire Martin**

**Date d'inscription** .....

**NOM ET PRÉNOM** .....

**ADRESSE** .....

**CODE POSTAL ET VILLE** .....

**TÉLÉPHONE** .....

**COURRIEL** .....

Je m'inscris à la proposition N° 8

Avec mon versement de 90€ en chèque  à l'ordre de CBPSB Épiphanie.