

Vendredi 6 mai de 14h30 à 18h

ATELIER DE COMMUNICATION BIENVEILLANTE

(Inspiré de la CNV)

si c'est difficile de
gérer tes émotions

si tu aimerais améliorer
ta communication avec
tes proches

Si tu as du mal à
faire des choix

- Un peu de théorie
- Beaucoup de pratique
- Des clés pour des futurs possibles et souhaitables

- Où? 21 rue Ozenne, 31000 Toulouse
- Quand? Le 6 mai, de 14h30 à 18h
- Prix ? Libre, en participation consciente
- Pour qui? ouvert à tous.tes, aucun prérequis (max 10 pers)

LE PROGRAMME

- L'écoute empathique
- Le piège des jugements
- Apprendre à nommer ses émotions et ses besoins
 - S'exprimer dans une situation de tension
 - Faire des demandes efficaces
- Et se mettre en action !

LE CADRE

Confidentialité

Respect

Ecoute active

Bienveillance

Non-jugement

Souveraineté



Marie-Laure

Après plusieurs coups durs, en 2010, j'ai découvert la communication non violente, la pleine conscience, le yoga et d'autres outils de compréhension de l'humain. Je combine cette passion avec une expérience en conseil dans l'impact et l'entrepreneuriat social. Mon intention est d'incarner et transmettre ces outils pour pacifier nos relations.

QUI SOMMES NOUS ?

Marianne

Ayant travaillé dans le secteur agricole et dans l'insertion professionnelle, je me suis rapprochée de la communication bienveillante et de la CNV pour mieux me comprendre, accueillir ma colère et prendre soin de ma relation de couple. Aujourd'hui je souhaite participer à fluidifier les projets collectifs, et de manière générale le vivre ensemble!

Nous avons été formées à la communication non violente auprès de Thomas d'Ansembourg et avons à cœur de partager nos apprentissages. Parce que la paix, ça commence d'abord chez soi!

AVEC QUOI TU VAS REPARTIR

Une méthode pour mieux te comprendre et mieux t'exprimer

Du vocabulaire pour nommer tes émotions et tes besoins

Des conseils pour écouter activement et avec empathie

Comment favoriser la relation et la connection

☕ L'atelier est conçu pour alterner pratique et théorie, avec plusieurs petites pauses !

Une question, et inscriptions via :

les.ateliers.bienveillants@gmail.com