

L'association LANGAGES vous propose

# Mieux Communiquer ... par la Présence à soi... en famille... à l'école... au bureau...

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

## 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,

## La démarche :

Issu notamment 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 et apporter ainsi des solutions concrètes ? à des problèmes concrets, par des expérimentations et des jeux de rôle. **La 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.**

## 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, la colère ...

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

**Dates** : Cycle en semaine : **20-21/02/19**, **puis 3-4/04** **et 1-2 ou 8-9/05/2019**,  
**2-3 /10/19** **puis 6-7/11/19** **et 3-4/12/2019**

Cycle en Week-end : **23-24/03** **puis 18-19/05** **et 15-16/06/2019**  
**19-20 /10/19** **16-17/11/19** **7-8/12/2019**

**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)** : 2 jours : 220€/165 € - 4 j : 420€/315 € - 6 j : 650€/445 € (non adhérent/adh) (avec un reçu)

**Convention de formation/institution** (avec facture et attestation) : 2j : 400 € / 4j 780€ / 6j ↵ 1150€

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

**Adhésion saison 2019** : 1 pers 15€ - (Couple : 25 € / étudiants < 25ans et chômage : 5€ avec Justificatif)

**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 445€/650 €

Je réserve ... place(s) au séminaire d'introduction CNV 1&2 ou 2&3 sur 4 jours les . . . . . à 315€/420 €

Je réserve ... place(s) au séminaire d'introduction CNV 1, 2 ou 3 sur 2 jours les . . . . . à 165€/220 €

Pour réserver ma place, je joins mon chèque d'acompte de 75/145/215 +15/25/5€ pour l'adhésion pour la saison 2019

J'accepte  je ne souhaite pas **que mes coordonnées figurent sur la liste distribuée aux participants**