

# Stage en Communication Consciente

## « S'écouter pour s'entendre »

1, 2 & 3 Février 2019

*Découverte et perfectionnement de  
l'écoute de soi-même et de l'autre*

Stage basé sur la Communication NonViolente ouvert à tous niveaux

A l'éco-gîte Le Suquet près de Cordes-sur-Ciel (1h15 de Toulouse)

animé par

**Frédéric Georges**

en collaboration avec Camille Lanos  
et une équipe d'assistant.e.s motivé.e.s !



*« Incarner et transmettre la Communication Consciente m'apporte énormément de sens, de joie de vivre et de confiance en moi. J'adore être vivant et touché par les autres êtres humains et j'y goûte tout particulièrement lorsque je suis dans cette position de formateur ! »*

*Frédéric*

<https://www.audeladesmots.fr>

*Au delà*  
des mots 

# Contenu pédagogique

**Savoir écouter** est une compétence que je trouve à la fois incroyablement rare et incroyablement précieuse dans le monde et en particulier dans nos relations proches. Elle est pour moi une condition nécessaire pour avoir des **relations honnêtes et profondes basées sur la confiance**, tout en favorisant le vécu des différends et conflits inhérents à toute relation d'une manière qui **rapproche, crée du lien et de la coopération** plutôt que de la distance.

Depuis mon enfance, j'ai appris à écouter d'une manière que je vois aujourd'hui comme des **obstacles à la communication** : conseiller/éduquer/chercher des solutions, consoler/rassurer, partir dans des histoires/ramener à soi, sympathiser, corriger, comprendre intellectuellement/analyser/poser des questions...

La Communication NonViolente (CNV) propose une écoute basée sur un espace ouvert et sans jugement. Il s'agit de ralentir, respirer et donner sa pleine présence et attention à soi et à l'autre. Au-delà de toute technique, **l'empathie est une qualité de présence**.

Quant cette qualité de présence m'est offerte, naturellement je m'ouvre et me révèle, autant à l'autre qu'à moi-même. Enfin je peux plonger avec **délice et sécurité au cœur de ce qui m'habite**. C'est un espace tellement agréable à donner et à recevoir !

Par un mélange équilibré de connaissances théoriques, d'exercices pratiques et de partages des participant.e.s, nous allons **pratiquer et expérimenter dans notre corps** :

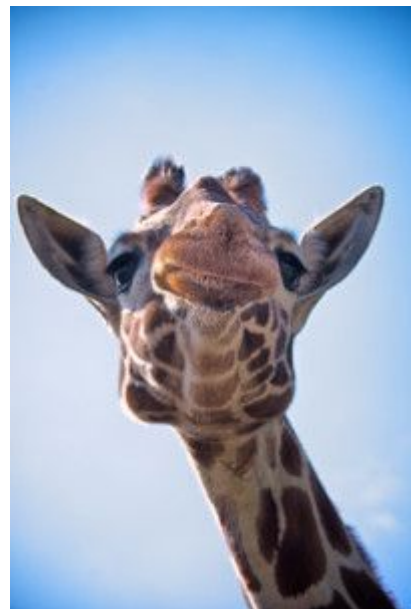
- \* les différentes manières d'écouter
- \* la présence dans l'écoute silencieuse
- \* l'art de la reformulation ou comment créer le lien et la sécurité
- \* le plongeon dans la vulnérabilité
- \* aller au-delà des jugements et des opinions
- \* traverser les conflits pour se rapprocher

Ce stage propose une traversée aussi riche en enseignement qu'en vivance émotionnelle qui devrait vous permettre de **pleinement goûter ce que la CNV peut apporter à votre vie !**

Avec hâte de vous rencontrer,

Frédéric

<https://www.audeladesmots.fr>



**« Nous avons des merveilles à échanger »**

# Logistique

**Horaires** : Vendredi 1 Février 20h-21h30  
Samedi 2 Février 10h-18h30  
Dimanche 3 Février 10h-18h

**Tarifs** : 165-265€ au choix selon élan et revenus, hébergement inclus.  
*Voici un ordre d'idée - ce qui fait sens pour nous - en fonction des revenus mensuels :*  
< 800€ : 165€, 800-1200€ : 190€, 1200-1600 : 215€, 1600-2000€ : 240€, > 2000€ : 265€

Nous avons à cœur que ce stage soit accessible à tou.te.s, si le prix est un frein à votre venue, merci de nous contacter !

**Lieu** : [Eco-gîte Le Suquet à Bournazel près de Cordes-sur-Ciel \(81-Tarn\)](#)

**Hébergement** : 15 places dans le gîte + espace pour camions et tentes.

**Nourriture** : auberge espagnole pour les repas (samedi midi, samedi soir et dimanche midi). Le gîte comporte une cuisine toute équipée.  
Possibilité de repas bio/locaux sur réservation.  
Nous fournissons thé, café et petits encas pour les pauses.

**Questions & inscription** : Camille Lanos [camille.lanos@gmail.com](mailto:camille.lanos@gmail.com) 06 60 17 77 22

**Au plaisir de vous rencontrer !**  
**Frédéric, Camille et l'équipe d'assistant.e.s**



*Eco-gîte Le Suquet*