

Stage en Communication Consciente

« Demander la Lune »

15, 16 & 17 Mai 2020

*L'art de faire des demandes
Exprimer et recevoir un non*

Stage basé sur la Communication NonViolente

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 !



« Formé auprès de Yoram Mosenzon et Oriane Boyer depuis 10 ans, je transmets passionnément la Communication Consciente depuis 6 ans. Cela 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 dans cette position de formateur ! » Frédéric

<https://www.audeladesmots.fr>

Au delà
des mots 

Contenu pédagogique

Savoir faire des demandes puissantes qui ne sont pas des exigences est une compétence très utile dans les relations. Cela demande de savoir s'écouter pour savoir ce qui nous rendrait la vie belle tout en n'ayant pas l'attente que l'autre réponde oui !

Faire une demande, c'est dire son rêve, l'image qui m'inspire sans me préoccuper de savoir si elle est réaliste ou non. Les demandes ont le pouvoir de créer. C'est un pas vers la manifestation de mon besoin.

Demander c'est se rendre très vulnérable. Il se peut que je vive la réponse comme du rejet (n'importe quelle forme de non) ou que je reçoive des jugements ("Tu demandes beaucoup trop !"). Alors j'ai besoin de beaucoup de clarté intérieure pour pouvoir faire des demandes : je dois savoir comment gérer mes "histoires d'abandon" intérieures et les jugements qui me sont adressés.

Je suis également attentif à ce que les personnes qui m'entourent puissent **dire non en toute sécurité**. Suis-je vraiment ouvert.e à recevoir un non ? Si je ne le suis pas, je suis dans l'exigence. L'autre aura alors tendance à dire oui alors qu'il pense non, ce qui aura des conséquences relationnelles importantes : **l'exigence est un tueur de relation !**

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

- * la différenciation clé besoin ≠ stratégie
- * les principes pour faire des demandes puissantes
- * la beauté du non et prendre plaisir à l'exprimer
- * être capable de recevoir un non
- * le plongeon dans la vulnérabilité
- * comment 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 !**



« Nous avons des merveilles à échanger »

Marshall Rosenberg

Infos pratiques

Horaires : Vendredi 20h-21h30
Samedi 10h-18h30
Dimanche 10h-18h

Pré-requis : 2 jours (ou équivalent) d'expérience en CNV

Coût pédagogique : 135-270€ au choix selon élan et revenus.

Des places à prix libre sont réservées pour les personnes à faibles revenus. Si le prix est un frein pour vous, précisez-le nous !

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

Si le temps le permet, nous profiterons des espaces extérieurs de nature et de la piscine !

Hébergement : 15€/nuit en gîte - 6€/nuit en camion, tente, etc.

Nourriture : auberge espagnole pour les repas (samedi midi, samedi soir et dimanche midi). Le gîte comporte une cuisine toute équipée.

Nous fournissons thé, café et petits encas pour les pauses.

Questions & inscription : Camille Lanos camille.lanos@gmail.com 06 60 17 77 22

**Au plaisir de partager ensemble notre humanité !
Frédéric, Camille et l'équipe d'assistant.e.s**



Eco-gîte Le Suquet

<https://www.audeladesmots.fr>

Au delà
des mots 