

Stage en Communication Consciente

Stage 1 « Les bases »

14 & 15 Novembre 2020

*Découverte de l'art de la communication
avec soi-même et avec l'autre*

Stage basé sur la Communication NonViolente ouvert à tous niveaux

A Toulouse (métro Patte-d'Oie)

animé par

Frédéric Georges

en collaboration avec Camille Lanos



« 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

99% de la violence vient d'une manière de penser qui peut parfois être très subtile : **la croyance que j'ai la capacité de savoir ce qui est bien et ce qui est mal.**

De cette croyance découlent :

- * les **étiquettes et jugements** : « *tu es idiot, je suis vraiment flemmard, elle est tellement douée...* »
- * les **falloir / devoir** : « *il fallait bien que je le fasse, tu devrais arrêter de fumer...* »
- * les **comparaisons** : « *il est plus rigolo que toi, elle parle trop, tu es trop sérieux, je ne suis pas assez bon..* »

En pensant de cette manière (langage chacal), **nous nous déconnectons de nous-même, de notre bienveillance et notre pouvoir d'action.** Nous essayons de changer les autres et nous-même en utilisant punition, culpabilité, honte et récompense, engendrant de la violence pour tout le monde.

La Communication NonViolente (langage girafe) nous invite à **nous relier à nous-même** « *Quand je vois telle chose se passer, comment est-ce que je me sens ? Qu'est-ce qui est touché en moi et veut me faire réagir ?* » **et nous relier à l'autre** « *Qu'est-ce qui se passe pour lui ou elle ? Qu'est-ce qu'il essaie de me dire vraiment ?* ». Elle utilise le langage des besoins humains universels qui permettent d'entrer en communication d'une manière qui favorise **le lien, la compréhension mutuelle, la paix et la coopération.**

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** :

- * l'identification de **la source de nos conflits**
- * les **différentes manières d'écouter** et la différence avec l'écoute empathique
- * l'art de la reformulation, ou comment créer le **lien et la sécurité** dans un dialogue
- * la différence entre **observation et interprétation** pour avoir plus de chances d'être entendu.e
- * le monde riche de nos **sentiments** et la confusion qu'il peut y avoir sur leur cause
- * la **profondeur du lien** généré par la pratique de l'écoute empathique et de l'expression vulnérable



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 : Samedi 10h-18h30
Dimanche 10h-18h30

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, merci de nous contacter !

Lieu : [74 avenue Etienne Billières, 31300 Toulouse](#) (à 2 pas du métro Patte-d'Oie)



Nourriture : auberge espagnole pour les 2 repas de midi. 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 et Camille**

<https://www.audeladesmots.fr>

Au delà
des mots 