

Stage en Communication Consciente « S'écouter pour s'entendre »

12 & 13 Décembre 2020

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

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 bien souvent aujourd'hui comme des **obstacles à l'écoute** : 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**.

Quand 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 entre 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 dans un dialogue
- * 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 !**



«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 