

Stage en Communication Consciente

Stage 2

« Plonger dans la vulnérabilité »

9 & 10 Octobre 2021

Écouter pour entendre
Parler pour se faire entendre

Stage basé sur la Communication NonViolente

A Marssac-sur-Tarn près de Gaillac (50 mns de Toulouse)

animé par

Frédéric Georges

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 7 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

Avant d'apprendre la CNV, j'étais quelqu'un qui évitait les conflits : je ne disais jamais rien ! D'autres personnes mettent toute leur attention sur la recherche de solution, « *Bon d'accord, mais qu'est-ce qu'on fait maintenant ? Qu'est-ce que tu proposes ?* ». Le résultat était une source de profonde insatisfaction.

Depuis que je fais de la CNV, je m'exprime d'avantage et les conflits surgissent. Mais plutôt que de chercher immédiatement une solution j'ai appris à exercer un nouveau muscle : **ralentir et me connecter avant de résoudre**. J'essaie d'offrir une certaine qualité de présence autant à moi-même qu'à l'autre afin de pouvoir descendre dans notre **vulnérabilité** commune d'être humain : **les sentiments et besoins que nous partageons tou.te.s**.

Quand le dialogue se déplace au niveau des sentiments et des besoins, le conflit se dissout peu à peu et une **compassion naturelle** se manifeste. L'amour et la compréhension mutuelle resurgissent, nous sommes à nouveau une équipe. Depuis cet endroit, la créativité peut alors se manifester librement et conduire à trouver une solution qui **prenne soin des besoins de tou.te.s**.

« *L'objectif de ce processus (la CNV) est de nous aider à communiquer de manière à ce que l'envie de donner nous vienne naturellement* » Marshall Rosenberg

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'art de la reformulation - suite - ou comment créer le **lien et la sécurité** dans un dialogue
- * la différence clef **besoin-stratégie** pour se relier à l'autre même en cas de désaccord ou de conflit
- * la **plénitude du besoin** pour accéder à notre vulnérabilité et créer de l'ouverture dans nos demandes (sortir de l'exigence)
- * l'expression vulnérable de la **gratitude**
- * 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

Pré-requis : 2 jours de stage en CNV ou équivalent.

Si vous n'êtes pas sûr.e concernant le pré-requis, merci de nous contacter !

Horaires : Samedi 10h - 18h30/19h
Dimanche 10h - 18h/18h30

(petite flexibilité sur l'horaire de fin qui s'adapte en fonction du vivant)

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 : [Marsac-sur-Tarn](#) (le lieu précis vous sera communiqué à l'inscription)



Si le temps le permet, nous profiterons du jardin :)

Hébergement : possible en dortoir dans une des 3 chambres ou sous tente dans le jardin.

Nourriture : auberge espagnole pour les repas. Le lieu comporte une cuisine toute équipée.
Nous fournissons thé, café et petits encas pour les pauses.

Infos & inscriptions : Frédéric Georges - frederic.georges@gmail.com - 06 63 07 19 61

Au plaisir de partager ensemble notre humanité !
Frédéric, Charlotte, Christel & Fabrice, l'équipe organisatrice

<https://www.audeladsmots.fr>

Au delà
des mots 