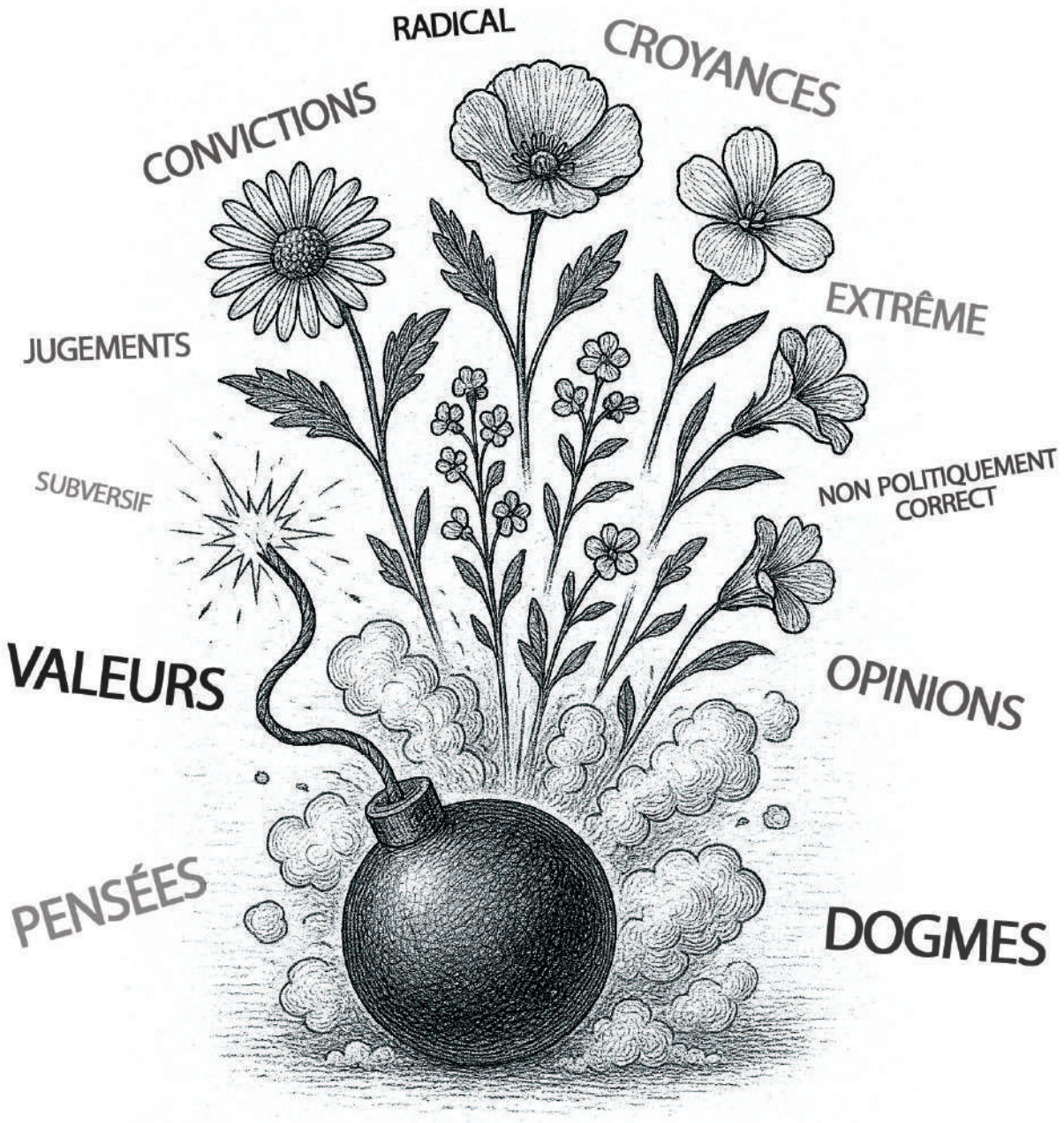
Mieux Vivre Mes Relations

ATELIER
ÊTRE D'ACCORD POUR NE PAS ÊTRE D'ACCORD

À l'aide des outils de la Communication Non Violente,
expérimentez un espace libéré de censure,
pour dire ce qui se dit habituellement en force
et pour développer votre capacité à entendre et accueillir ce qui est difficile à écouter !

LE CONFLIT PEUT-IL ÊTRE SOURCE D'ÉVOLUTION ?



WWW.MIEUXVIVREMESRELATIONS.COM

Favoriser la coopération, la collaboration, la cocréation, l'interdépendance et l'autonomie

Accompagner l'expression et l'écoute pour favoriser le dialogue avec le processus de la Communication Non Violente (CNV)

Vous aimeriez d'une manière ou d'une autre, changer le monde ?
Que vous appartenez à un parti politique, une communauté religieuse, une association, une institution, quelques soient vos valeurs, votre cause, vos opinions, vos convictions, sur différents sujets sociétaux, philosophiques, éthiques, politiques, économiques, environnementaux, ethniques, spirituels, culturels : L'atelier "Être d'accord pour ne pas être d'accord" propose un espace cadré et sécurisé pour libérer votre parole, sans censure et vous invite à recevoir avec curiosité celle des autres.
Vous serez accompagné(e)s avec l'outil de la médiation CNV :
- pour tenter d'identifier et de formuler ce dont vous avez besoin profondément lorsque vous exprimez sentiments, pensées et jugements.
- pour recevoir ce qui parfois est difficile à entendre

Déroulé d'un atelier

- Accueil et présentation
- Météo intérieure
- Pose du cadre
- Attribution d'une couleur à chaque participant·es pour préserver l'anonymat
- Notions de Communication Non Violente (CNV) > outils : expression authentique / écoute empathique
- Choix de la ou des thématique(s) du jour
- Exercices d'échauffement, d'expression et d'écoute
- Temps de parole, d'écoute et identification des besoins, selon les bases de la médiation CNV
- Retours d'expérience et clôture

- *Exercices complémentaires (si nécessaire) : débat mouvant, cercle des besoins, chapeaux de bono, ...*

Ateliers ponctuels ou réguliers

Les ateliers durent 4 heures. Ils peuvent avoir lieu lors d'un RDV unique, dans un mode "découverte", ou bien s'articuler, dans le cadre d'un suivi, sur plusieurs RDV avec un même groupe qui souhaite approfondir une ou plusieurs thématiques mises au travail.

Logistique

Les ateliers peuvent avoir lieu soit dans mon espace de travail à Bourbriac dans les Côtes d'Armor (proche de Guingamp) pour un groupe de 14 personnes maximum, ou bien dans votre lieu (de 50 m^2 minimum de préférence).

Tarifs

- 60 € / personne (groupe de 3 à 5 personnes)
- 50 € / personne (groupe de 6 à 10 personnes)
- 40 € / personne (groupe de 11 personnes et plus)

+ Si déplacement prévoir un supplément pour les différents frais occasionnés (discutons-en).

Contacts

Stéphane : 06.15.73.86.46. / terriermerveilles@gmail.com / www.mieuxvivremesrelations.com