

## **Communication Non Violente (CNV)**

Sa 26/11, de 9h30 à 12h30, Centre culturel MJC, 24 €

**Un atelier-découverte pour découvrir l'intention globale de cet art de vivre.**



Très souvent, nos paroles sont source de souffrance pour autrui et pour nous-mêmes.

La Communication Non Violente est une méthode qui permet d'améliorer nos communications, de prendre conscience du rôle déterminant du langage et de l'usage des mots.

Le processus consiste à mieux identifier nos perceptions, nos émotions et nos désirs, les comportements et les situations qui nous touchent.

Via un mode d'expression authentique de nos besoins et d'écoute empathique de ceux des autres, la communication non violente aiguise notre sens de l'observation. Nous apprenons à définir et formuler clairement ce que nous souhaitons.

Cette méthode place la qualité de la relation au cœur du processus.

Elle favorise des attitudes constructives et positives.

Elle nous permet d'être généreux afin de trouver un contact vrai avec nous-mêmes comme avec autrui, laissant libre cours à notre bienveillance naturelle.

### **Animé par**

Jean-Yves Lagasse de Loch – Formateur en voie de certification, membre de l'Association pour la Communication Non Violente de Belgique Francophone ACNV-BF ASBL.

### **Informations complémentaires :**

Sur inscriptions.

Dans la mesure du possible, pensez à arriver 5-10' avant le début de l'atelier.