

ATELIER DE DECOUVERTE

sur l'empathie et l'assertivité

« Et si on apprenait à se parler ? »



Modalité de dispense

En présentiel

Public :

Adultes

Pré-requis :

Parler Français

Durée :

2,5 heures

Fréquence :

Ponctuel
1 fois par mois

Lieu :

Valence
et 15km alentours

Effectif maximum :

15 personnes

Accessibilité :

Accueil possible des personnes
ensituation de handicap.
Me contacter au préalable

Tarifs :

Me contacter
Sophie Petit

petitsophie@protonmail.com



Ces mots qui relient

Résumé de l'atelier :

- Vous découvrirez en groupe comment développer vos compétences relationnelles et cultiver une meilleure compréhension de ce qui se joue dans vos différents contextes de vie.
- A partir de vos exemples concrets, vous expérimenterez d'autres manières de **vivre la relation à soi et avec l'autre**.
- Vous pratiquerez des activités **avec le processus** de la **Communication Nonviolente**, modélisé par **Marshall Rosenberg** afin d'améliorer vos relations personnelles, familiales et professionnelles et prévenir les conflits.

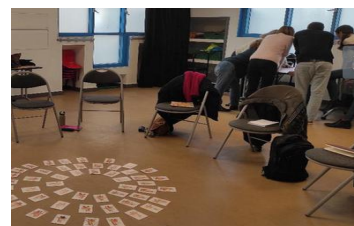
Objectifs :

- Favoriser la connaissance de soi pour de meilleures relations.
- Renforcer et agrandir ses capacités de communication : apprendre à écouter et à s'exprimer authentiquement
- Développer ses compétences relationnelles et transformer les conflits.

Méthodes et moyens pédagogiques :

Pédagogie active alternance théorie / pratique

- Activités ludiques & interactives : brainstorming, jigsaw, photolangage, , marions-les, méli-mélo, études de cas, mises en pratique, mises en mouvements corporels, jeux de rôle, jeux de cartes...
- Pédagogie participative et vivante : intelligence collective, expérimentations via des mises en situation, retours d'expérience, démonstrations...
- Apports théoriques via supports visuels
- Équilibre apporté au temps d'expression de chacun



Témoignage :

«Je suis des ateliers mensuels animés par Sophie depuis 3 ans. Je dois avouer qu'elle a contribué à changer ma vie avec la CNV, grâce à sa pédagogie éclairée et bienveillante. Merci !!!» *Johanne - Lyon*

«J'ai suivi avec beaucoup de bonheur et d'intérêt les ateliers de CNV de Sophie qui est une formatrice très à l'écoute, très professionnelle, très pédagogue qui donne envie d'approfondir la CNV!
Un grand merci à Sophie !» *Corinne - Lyon*