



Atelier Etre à l'écoute de soi avec la Communication Bienveillante

Dr Vinciane WESEL

La communication bienveillante est un art de vivre avec soi-même et avec les autres.

L'intention de la Communication bienveillante ou CNV, est de *créer une qualité de relation* avec soi-même et avec les autres, qui permette de satisfaire les besoins fondamentaux de chacun, de manière harmonieuse et pacifique.

Ce processus a été initié par Marshall Rosenberg et vise à rappeler ce qui est essentiel dans les interactions humaines et à améliorer la qualité des échanges.

Cette communication nous invite tout d'abord à être conscient de nos perceptions, à accueillir et gérer nos émotions. Elle permet de « décoder » dans les messages des autres ce qu'ils veulent vraiment dire, derrière des propos ou des comportements qui nous dérangent au premier abord. Sa force est d'apporter de la clarté par rapport à ce que nous vivons, nous voulons et nous disons.

La CNV nous aide à nous réapproprier la confiance en nos ressources intérieures nécessaires pour agir sur notre environnement et reprendre les rennes de notre vie afin d'être acteur de notre cheminement et ne plus subir les situations de la vie.

**Ce type de communication est plus qu'un
processus ou un langage,
c'est une invitation à concentrer notre attention là
où nous avons le plus de chance de trouver ce que nous
cherchons et qui nous fait du bien.**



Alors si vous avez l'élan de découvrir ce bel outil, voici le programme

Découvrir la Communication Bienveillante (CNV) :

- ❖ Préciser mon intention dans la relation
- ❖ Clarifier et exprimer ce qui se passe en moi (sentiments, sensations)
- ❖ Les 4 Etapes : Observations / jugements ; sentiments / évaluations
- ❖ Besoins / stratégies ; demandes / exigences

Ce premier module sera consacré à la relation à **soi**. Nous explorerons :

- ❖ Comment transformer les jugements, les critiques que nous formulons et que nous entendons ?
- ❖ Comment réagir autrement que par la rébellion ou la soumission lorsque nous sommes blessés ?
- ❖ Comment prendre conscience des choix que nous avons et transformer les :
« je dois, il faut » en « je choisis de, je décide de » ?
- ❖ Comment être à l'écoute de nous-mêmes et décoder les émotions et sentiments que nous vivons ?

Intervenante

Vinciane WESEL: Médecin, Transmettrice en Communication Non violente selon la méthode de M. Rosenberg formée avec A. MEKOUAR, A-C ANNET et G. DE BEUSSCHER, formée en Hypnose Médicale et Thérapie brève avec Thierry MELCHIOR (Bruxelles), actuellement en 3^{ème} année de formation à l'Ecole de la Présence Thérapeutique avec Thierry JANSSEN (Bruxelles).

Si vous avez des questions n'hésitez pas à me contacter :

Tél : 0661 30 91 62

Mail : dr.weselv91@gmail.com

Renseignements pratiques

Dates et horaire : 29 septembre et 06 octobre 2018 de 9h à 17h

Lieu : Rabat, quartier Hassan

Tarif : 1700 Dh pour les 2 journées comprend les pauses café

Inscription

Un acompte de 550 dh est demandé pour valider l'inscription par virement ou en cash à mon cabinet, le reste du montant sera réglé le 1^{er} jour de la formation, soit le 29 septembre.

Coordonnées Bancaires Compte Vinciane WESEL

Banque Populaire Agence Moulay Ismaël, Hassan RABAT

Code RIB : BPRR 8103 181810 21111 064 675 00002

