

# Communication Consciente et Bienveillante

basée sur la [CNV](#) développée par Marshall Rosenberg

## Introduction en six sessions animées par Rob Daneels

**Pour qui ?** Pour quiconque veut apprendre, expérimenter, vivre les notions de base de la Communication NonViolente (CNV), et commencer à en porter les fruits dans la vie quotidienne, tant dans la relation à soi-même que dans celle aux autres. Aucun prérequis. Nombre maximal de participants: 12.

**Comment ?** Nous utiliserons différents types d'exercices et partirons souvent de situations vécues dans notre quotidien, ainsi que de la « vie » qui surgira dans les interactions entre participants. Thèmes prévus :

- langage qui juge ou langage du coeur?
- clarifier mon intention
- distinguer mes observations de mes pensées, croyances, jugements
- écouter mes sentiments, les distinguer de mes pensées, les relier à mes besoins
- retrouver mon autonomie en prenant la responsabilité de mes sentiments et de mes besoins
- apprendre à satisfaire mes besoins de plusieurs façons différentes
- formuler des demandes claires et ouvertes
- présence à l'autre : écouter avec empathie
- en écoutant tant mes besoins que ceux des autres, cheminer vers des solutions « win-win »
- ...

**Formule ?** 6 sessions étalées sur 12 semaines, ceci pour favoriser l'intégration par un temps d'exploration et de pratique personnelles.

**Quand, où ?** Un vendredi sur deux de 19h à 21h30, à partir du 10 février 2017. Lieu: salle « Mantra Dunia », chaussée de Wavre 1598, 1160 Auderghem (métro Demey ou Hermann-Debroux, bus 34, tram 94 ; première sortie de l'autoroute E411 Namur-Bruxelles).

**Pàf ?** €150 pour les 6 sessions. Si ce montant devait constituer un réel obstacle pour vous, je vous invite à m'en parler pour qu'on trouve une solution. Si vous avez les moyens et l'élan de contribuer par un montant plus élevé, je vous en remercie beaucoup, car cela me permettrait de soutenir les premiers.

**Formateur ?** Rob Daneels, formé depuis de longues années à la CNV, membre du cercle professionnel néerlandophone ([www.geweldlozecomunicatie.org](http://www.geweldlozecomunicatie.org)). Voir [www.bewustercommuniceren.eu](http://www.bewustercommuniceren.eu).

**Contact ?** [rob@robdaneels.be](mailto:rob@robdaneels.be) ou 0486 51 81 43. L'inscription se fait de préférence en ligne: [www.bewustercommuniceren.eu](http://www.bewustercommuniceren.eu), rubrique 'Agenda'. Elle sera définitive après réception soit du montant total demandé, soit d'un acompte de €80 (dans ce cas, j'attends le solde pour le 31/1/2017) au numéro de compte BE06 5230 8033 9822 (BIC TRIOBEBB, Triodos Banque, Bruxelles) au nom de Rob Daneels, en mentionnant « introduction CNV vendredi soir » + votre nom.