



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 21)



Début le samedi 28 novembre 2020



DURÉE : 03:00

Prix : **28.00 €**

PROFILS : Formatrice - Psychothérapeute et Constellatrice

PRE REQUIS :

Avoir suivi la conférence à l'UP ou toute autre conférence CNV sur Youtube (TedX par exemple).

Avoir regardé une ou plusieurs vidéos sur la CNV.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU1031

DESCRIPTION

Comment passer d'une communication ordinaire et parfois sans saveur, à des relations authentiques et vraies qui viennent nourrir nos besoins profonds ?

Expérimentons cette pratique du dialogue à l'aide des repères que nous donne la Communication Non Violente (CNV).

Un atelier d'initiation pratique pour s'entraîner au dialogue constructif et arriver à vivre une qualité de relation qui ouvre à la rencontre.

Pour soi..., en couple, comme parents, comme professionnels... en relation avec la Vie...



OBJECTIFS

Découvrir les 4 manières de recevoir un message difficile.

Pratiquer l'auto-empathie (accueillir nos pensées et nos émotions).

Accueillir l'autre dans sa différence – Pratique de l'empathie.

Savoir formuler une demande claire.

Exprimer ou entendre les OUI derrière un NON.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	28-11-2020	09:30	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE