



vous propose une formation à NANTES
COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE
3 modules de 2 jours

le week-end en novembre 2019, janvier et avril 2020
ou en semaine (vacances scolaires)
en octobre 2019, février et avril 2020

Notre formation est **librement inspirée du processus de Communication Non Violente®** créé par Marshall Rosenberg et enrichie par la vision **holistique** de Jean-Philippe Faure et Muriel Hemelsoet : approche sensible, corporelle et créative qui favorise l'intégration du processus. Les outils de transmission sont vivants et adaptés dans l'instant présent au besoin du groupe avec un accent porté sur la phase empathique et l'auto-empathie.

Cette **formation originale et novatrice** permet d'intégrer le processus via différentes formes d'intelligences : **verbale, visuelle, corporelle (kinesthésique), intra et interpersonnelle.**

POURQUOI ?

Communiquer avec bienveillance, c'est s'offrir la possibilité de mieux se connaître, se respecter soi-même et respecter l'autre. La communication bienveillante permet de développer la capacité d'écoute et d'empathie, d'apprendre à poser des limites dans un respect mutuel, faire de la place à la coopération dans la relation et apprendre à préserver son énergie sur le long terme.

Tout cela permet d'améliorer nos relations amoureuses, familiales, amicales, professionnelles...

OÙ ? Dans des lieux calmes avec jardin soit en semaine à Nantes Nord (tramway ligne 2 - Bus C2 et 59, bus 20, bus 86 et 96) ou le week-end au pied du pont de Cheviré avec vue sur la Loire (Ligne 81 ou Ligne E1 direction Indre Couéron) - Possibilité de manger sur place.

QUAND ?

En semaine pendant les vacances scolaires :

1er module : 24 et 25 octobre 2019

2ème module : 20 et 21 février 2020

3ème module : 16 et 17 avril 2020.

Le week-end :

1er module : 23 et 24 novembre 2019

2ème module : 25 et 26 janvier 2020

3ème module : 4 et 5 avril 2020

COMMENT ? Notre approche est basée sur l'expérimentation pratique, l'appropriation des ressentis émotionnels et corporels, les fondements de la CNV holistique : accueil, bienveillance, présence, confiance et reconnaissance. Un soin particulier est apporté au rythme de la formation qui s'adapte aux besoins du groupe. Nous vous apportons une empathie globale, intégrons et respectons vos besoins.

Pendant cette formation, nous aborderons les thématiques suivantes :

La relation à soi - l'auto-empathie : écouter, accueillir et verbaliser.

La relation à l'autre : l'écoute de l'autre - l'empathie - la demande - l'expression de la reconnaissance et de la gratitude.

Le dialogue : entrer dans une communication vivante et interactive en intégrant l'écoute de soi, l'écoute de l'autre. Trouver des modes de communication créatifs bienveillants pour soi et pour son entourage.

DUREE ? 6 journées de 7 heures - 9h00 (accueil dès 8h45) à 12h30 et 14h à 17h30

AVEC QUI ?

Anne Rivalland : formée à la Communication Non Violente depuis 2006 et à sa transmission depuis 2011, elle intervient régulièrement auprès des professionnels du secteur médico-social ainsi qu'auprès de structures qui soutiennent la famille et la parentalité. Elle a été enseignante et chercheuse en sciences de l'éducation et actuellement elle se forme au métier d'aide-soignante.

Caroline Doublet : formée à la communication non violente depuis 2006, elle intervient tant auprès des particuliers que des professionnels et des enfants. Elle est également professeur de biodanza ce qui lui permet d'offrir une large palette d'expérimentations permettant d'être à l'écoute du corps, de ses sensations et de ses émotions.

Simon Heckmann : formé à la communication non violente depuis 2004. Maintenant retraité de La Poste, il anime régulièrement des ateliers de pratique depuis 2008 sur la région nantaise, ainsi qu'à l'Espace des Possibles, et il co-anime des formations. Il cultive également une approche du ressenti corporel à travers la pratique du focusing.

COMBIEN ?

495 € la formation pour les particuliers (165 € le module) et 1500 € pour les entreprises (500 € le module de 2 jours). Possibilité d'échelonner votre paiement.

80 € d'acompte à l'inscription pour les particuliers (non encaissé si annulation au moins 15 jours avant le stage). 20 % de réduction pour les demandeurs d'emploi, étudiants et titulaires de la carte blanche.

Staff Atlantic formation est un organisme de formation référencé au **Datadock** - prise en charge financière possible au titre de la formation professionnelle continue.

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS auprès de Caroline DOUBLET
asso.spirale.nantes@gmail.com et 06 27 07 29 72