

LE BON USAGE DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ²¹²

par Sandrine GALLINICA, Psychopraticienne

Samedi 25 février 2023

à 9 h 30

Université populaire

Tarif : 34 €

(1) Contacts : Eliane CHABOUD – 06.27.20.18.90
Hélène MOLLET GALLÉA – 06.10.38.79.43

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Avez-vous déjà eu des relations difficiles avec vos parents, vos enfants, vos collègues ou votre conjoint ? Est-ce qu'après une dispute, vous vous êtes déjà dit « je n'aurais pas dû réagir de cette manière ? ». Souhaitez-vous développer des compétences pour être mieux compris par votre entourage et permettre une relation de qualité ?

Aujourd'hui avec les réseaux sociaux, la communication n'a jamais été aussi facile et pourtant la qualité des échanges, elle, a diminué, parce que la technologie ne pourra jamais remplacer l'empathie des relations humaines physiques.

La Communication Non Violente nous aide à renouer avec nous-mêmes comme avec les autres en laissant libre cours à notre bienveillance naturelle. Elle nous engage à reconsidérer la façon dont nous nous exprimons et dont nous écoutons l'autre, en fixant notre attention sur quatre éléments : l'observation d'une situation, les sentiments qu'éveille cette situation, les besoins qui sont liés à ces sentiments et enfin ce que nous pourrions demander concrètement pour satisfaire nos besoins. La Communication Non Violente suscite qualité d'écoute, respect et empathie, et fait naître un courant de générosité réciproque.

Venez découvrir la Communication Non Violente à l'Université Populaire dans un atelier participatif, au sein d'un espace confidentiel et dans le respect de chacun.

ORGANISATION PRATIQUE

L'atelier se déroulant sur la journée, vous pouvez, si vous le souhaitez, apporter votre repas tiré du sac. Pensez à prendre de quoi écrire.



(1) Si vous êtes déjà inscrit, vous pouvez contacter l'Accompagnateur pour toute information relative à cette activité. Sinon, les inscriptions se font sur notre site internet ou lors des permanences, et non auprès de l'Accompagnateur.