

Atelier d'Introduction à la communication consciente

Alors que nous expérimentons des manières constructives d'être en relation avec les autres et avec nous-mêmes, nous vivons régulièrement des situations moins satisfaisantes où nous n'arrivons pas à dialoguer et à coopérer. La Communication consciente, applicable dans toute situation familiale, professionnelle et sociale, est une démarche concrète qui permet de saisir ce qui favorise ou bloque le dialogue. Elle nous amène à remettre profondément en question, un mode de communication que nous appliquons de manière automatique depuis longtemps.

Mise en valeur par Marshall B. Rosenberg, la Communication consciente développe notre capacité à :

- prendre conscience de ce qui nous habite,
- nous exprimer clairement et écouter ce que l'autre veut vraiment dire,
- dialoguer et construire des relations respectueuses des besoins de chacun.

La pratique de la Communication consciente nous aide à :

- surmonter les sentiments d'impuissance et de résignation qui peuvent entraîner la colère ou la dépression,
- sortir du cercle vicieux d'avoir raison ou de vouloir faire payer à l'autre le coût de nos émotions refoulées,
- éviter un langage qui engendre les conflits et l'opposition,
- créer une atmosphère de sécurité,
- favoriser l'ouverture.

Automne 2016 : samedi 29 et dimanche 30 octobre de 9h à 17h

Formateur : Erik Pena Salazar - erikpenasalazar@gmail.com

Printemps 2017 : en 4 soirées de formation et une soirée de pratique de 18h45 à 21h15

Mardi 7 mars

Mardi 14 mars

Mardi 21 mars

Mardi 28 mars

Mardi 11 avril (séance de pratique)

Formatrices : Marie-Claire Louillet, Paule Morin et Ingrid Schmithüsen. louillet@videotron.ca ou 450-904-2412

Coûts 250\$* incluant les taxes et le matériel pédagogique.

* Dépôt de 50 \$ au moment de l'inscription : le solde est payable lors du premier cours. S.V.P., faites vos paiements par chèque au nom de la SMQ, Filiale Rive-Sud.

Lieu : Maison Gisèle Auprix-St-Germain, 150 rue Grant, bureau 227, à Longueuil, QC, J4H 3H6

Informations et inscription directement auprès des formateurs et 450 616-1569 ou info@smqrivesud.ca

Pour connaître tous les détails sur la programmation 2016-17 en communication consciente : 450-904-2412

« Si nous étions intérieurement plus conscients de ce que nous vivons vraiment, nous trouverions avec plus d'aisance l'occasion d'exprimer notre force sans nous agresser mutuellement. » (Thomas d'Ansembourg)