

INFORMATIONS

TARIF

Prix par personne (repas compris) :
CHF 90.- (dont 50 CHF de frais pédagogiques) / env. € 80.-

INSCRIPTIONS

www.bienenberg.ch ou cefor@bienenberg.ch

Centre de Formation Bienenberg
Bienenbergstrasse 85a, 4410 Liestal, Suisse
+41 61 906 78 12, cefor@bienenberg.ch
www.bienenberg.ch



COMMUNIQUER DE MANIÈRE BIENVEILLANTE

AVEC FRÉDÉRIC BAUMANN
AU CENTRE DE FORMATION BIENENBERG

SAMEDI 29 SEPTEMBRE 2018, 9 – 18H

BIENENBERG
CENTRE DE FORMATION

BIENENBERG
CENTRE DE FORMATION

COMMUNIQUER DE MANIÈRE BIENVEILLANTE

L'INTERVENANT

Ingénieur Environnement de métier, Frédéric travaille pour l'association chrétienne A Rocha. Médiateur en Communication Consciente et Non Violente (CCNV), il anime des ateliers de découverte et d'apprentissage. Il accompagne, au travers de la médiation, des personnes désireuses de traverser des difficultés relationnelles et de transformer leurs conflits en restant ancrées dans l'appel de Jésus à rechercher toujours davantage de paix, de conscience et d'amour dans les relations. Il est marié et père de 4 enfants.



LA COMMUNICATION CONSCIENTE ET NON VIOLENTE EN QUELQUES MOTS...

La Communication Consciente et Non Violente (CCNV) est un processus simple et accessible à tous. Elle s'adresse à toute personne désireuse de faire évoluer sa manière d'être en relation avec elle-même et avec les autres. Elle est particulièrement adaptée dans le cadre familial, notamment avec les enfants.

La Communication Consciente et Non Violente, c'est :

- l'intention de créer une qualité de relation et d'empathie, avec soi et avec les autres,
- une invitation à être davantage conscients de nos perceptions et de nos émotions, pour nous relier à nos besoins et à nos motivations profondes,
- une clarification de ce que nous vivons, et une compréhension de ce que nous voulons et de ce que nous disons,
- un processus, un langage, une démarche au service de la relation.

LE PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Durant cette journée, nous vous proposons de :

- découvrir et expérimenter les 4 étapes du processus de la CCNV
- clarifier et comprendre ce qui se passe en nous, en particulier quand l'autre dit ou fait quelque chose qui nous dérange, nous bouscule, nous agace et quand nous sommes en colère,
- découvrir des clés pour accueillir et écouter l'autre avec bienveillance, et prendre conscience des obstacles à la communication.

L'intégration de la Communication Consciente et Non Violente demande du temps et de la pratique. C'est pourquoi l'atelier proposé privilégie l'expérimentation et l'apprentissage par la pratique. Le partage d'exemples vécus par le formateur aide à mieux saisir comment cette posture s'incarne concrètement dans la vie de tous les jours.

