



JEUDI 31 JANVIER – 20 h

CONFERENCE :

« LA COMMUNICATION NON VIOLENTE »

Lieu : ASSOCIATION LUMINAME

50 ch. du Val Fleuri

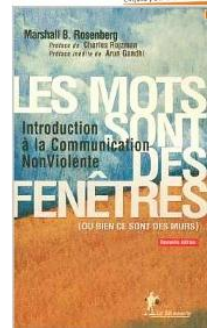
06800 CAGNES SUR MER

Participation : 10 €

Valérie ZOCCOLA

**Relation d'aide,
conférencière, formatrice**

**DECOUVREZ OU APPROFONDISSEZ LA TECHNIQUE DE
LA CNV proposée par Marshall Rosenberg**



LE PRINCIPE

La communication non-violente est un processus permettant d'entrer en relation avec les autres et de dialoguer sans jamais avoir l'impression d'être « perdant ».

Quoi qu'il advienne, quelle que soit l'issue de la conversation, la communication s'avère fructueuse car **orientée solutions** plutôt que **problèmes**.

Chacun expose ses demandes et ce qu'il ressent sans jugement ni accusation

Transformons « voilà ce que tu m'as fait » en

« voilà la situation telle que je la perçois ».

C'est ce que l'on appelle « le message JE »

LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE PERMET DE

- contourner l'ego et de ne pas entrer dans ses blessures émotionnelles
- ne plus entretenir le cercle infernal « bourreau-sauveteur-victime »
- assumer ses ressentis et ses besoins (HONNETETE)
- accueillir l'état émotionnel de l'autre (EMPATHIE)
- mieux se connaître
- ne plus déclencher de conflits
- accepter et intégrer la vision de l'autre
- prendre sa place

Pour tous renseignements et inscriptions :
Association LUMINAME – 06 07 43 43 42

Mail : asso.luminame@gmail.com

Ou : zoccola.valerie@neuf.fr

Tél. : 06 11 83 58 46