

## **INTRODUCTION A LA COMMUNICATION NONVIOLENTE**

### **PREMIERE PARTIE : LA RELATION A SOI**

#### ***JE PRENDS SOIN DE MOI, ÇA PROFITE A TOUT LE MONDE !***

Séminaire animé par Sophie GROSJEAN, formatrice certifiée en CNV

Il y a parfois confusion entre « prendre soin de soi », c'est-à-dire « s'écouter, se respecter et mettre ses limites dans la bienveillance » et « être égoïste ». D'où cette habitude de se dévouer pour son entourage ; de courir pour les uns et les autres, souvent à corps perdu, sans prendre une minute pour soi. Certain(e)s choisissent de dire 'oui' à toutes les demandes qui leur sont adressées ... D'autres rendent service avant même d'avoir reçu la moindre requête. Dans tous les cas, au bout d'un moment, rien ne va plus.

Se dévouer corps et âme pour son entourage sans maintenir un équilibre entre ce que je donne et ce que je reçois (ou ce que je me donne) n'est un cadeau pour personne. A force de nier ce qui serait bon pour moi ; de mettre le couvercle sur mes aspirations au repos, à la détente et à un peu d'espace pour moi, je finis par devenir une cocotte-minute. Pour peu que la soupape de sécurité soit légèrement déficiente, je finirai, soit par exploser, soit par implorer. Dans les deux cas, ça ne profite à personne.

En effet, lorsque je suis épuisé(e), irascible ou malade, mon entourage le plus proche (celui-là même dont je veux prendre soin) paie cash. Vouloir veiller sur autrui au prix de mon propre équilibre est donc un cadeau empoisonné.

Le processus de la Communication NonViolente nous invite à l'ouverture et la bienveillance ... Et cela commence par s'accepter soi-même, avec ses limites, dans la bienveillance.

La Communication NonViolente se prête difficilement à une description théorique pertinente. Comme la musique, elle s'apprend par l'expérience. Vous vivrez donc le processus d'emblée. La théorie viendra ensuite apaiser vos questionnements !

Découvrez comment dire « non » dans la bienveillance; à faire des demandes claires; à vous respecter et à prendre soin de vous et de vos besoins ; à accueillir une critique de manière constructive et reprendre "la télécommande" de notre vie. Poser des choix conscients et transformer les "Je dois, il faut" en "Je choisis de ...".

Apprenez à « broyer du bon »; à exprimer votre gratitude ... Non seulement ça vous fera du bien, mais votre entourage en profitera également ! Un petit pas vers vous ... un grand pas pour votre entourage !

#### **Le public cible :**

Ce séminaire s'adresse à toute personne désireuse de mieux se connaître, se comprendre, reprendre contact avec ses émotions, se respecter et mettre ses limites ... et pratiquer le processus de la Communication NonViolente.

Il n'y a aucun prérequis.

## Informations pratiques :

### Dates et horaire :

Samedi 15 et dimanche 16 février 2020 de 9h30 à 17h00.

### Lieu :

Ferme du Banoyard – Banoyard, 817 à 4910 Theux

### Frais pédagogiques :

- Particulier : 245 € TVAC
- Professionnel non assujetti à la TVA : 390 € TVAC (avec reçu)
- Professionnel assujetti à la TVA : 475 € TVAC (avec facture)

5% de réduction pour toute inscription à un minimum de 6 jours de formation en 2020

10% de réduction pour toute inscription à un minimum de 10 jours de formation en 2020

15% de réduction pour toute inscription à un minimum de 15 jours de formation en 2020

**(Ces réductions sont valables sur les modules d'introduction en CNV et les modules d'approfondissement du cursus d'intégration.)**

L'argent ne doit pas être un obstacle à votre participation. Nous pouvons en parler dans la discrétion.

### Frais d'hébergement et de repas :

- La formation n'est pas résidentielle et les repas ne sont pas prévus. Les participants sont invités à emporter un plat de leur choix pour constituer un buffet coloré de type « auberge espagnole ».
- Possibilités de logement en chambres d'hôtes sur place à la [Ferme du Banoyard](#)

L'argent ne doit pas être un obstacle à votre participation. Nous pouvons en parler dans la discrétion.

### Inscription :

Via le formulaire annexé.

### Remarque importante :

Ce stage constitue la première partie des « Bases de la CNV ». Idéalement, il est conseillé de suivre le second module sur la relation à l'autre dans les trois mois qui suivent.

Lorsque les deux modules de bases sont proposés à la suite l'un de l'autre, c'est expressément parce qu'il est judicieux de les suivre consécutivement. La profondeur des liens et la confiance qui se créent entre les participants contribuent à une intégration rapide du processus.

### Informations :

Sophie GROSJEAN – [sg@girasol.be](mailto:sg@girasol.be) - +32 479 890 726

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

à renvoyer à Sophie GROSJEAN  
sprl GIRASOL – Banoyard, 817 à 4910 Theux - Belgique  
Email : [sg@girasol.be](mailto:sg@girasol.be)

NOM.....PRENOM.....

Profession : .....

Société : ..... TVA : .....

Tél..... Tél. mobile : .....

e-mail : .....

Rue.....N° .....

CP..... Localité..... Pays .....

- J'ai connu Girasol via :
- La brochure Girasol
  - Le site web suivant : .....
  - Autre (précisez) : .....

S'inscrit au séminaire d'introduction à la Communication NonViolente « *La relation à soi* » du 15 au 16 février 2020 et verse sa participation financière de 245 / 390 / 475€ (entourez le prix qui correspond à votre profil)

sur le compte de la sprl GIRASOL :  
Code IBAN : BE95 6528 1682 4958 - Code SWIFT (BIC): BBRUBEBB  
Banque : ING Belgique

**Le versement comptera comme inscription définitive. Un montant de 50€ sera retenu dans tous les cas d'annulation. Un montant de 100€ sera retenu en cas de désistement à moins de 21 jours du début du stage. La totalité de l'inscription est due en cas de désistement à moins de 15 jours du début du stage.**

SIGNATURE.....