

Formations 2018-2019
Les bases de la CNV

Module 1 / 17 et 18 novembre 2018

Module 2 / 12 et 13 janvier 2019

Module 3 / 2 et 3 mars 2019

www.cnv-pardonnnet.com

Communication NonViolente

Un art de vivre avec soi-même et avec les autres.

Pour mieux vivre mes relations avec mes enfants, mon conjoint, mes amis, mes collègues de travail.

Pour repérer les pièges du langage, se parler avec clarté et s'écouter vraiment.

Pour trouver des manières de satisfaire nos besoins qui honorent et respectent nos valeurs et celles des autres.

Pour désamorcer la colère et la peur et se donner la chance de les transformer en un élan de coopération.

Pour être acteur de relations humaines enrichissantes.

Informations et inscription : **Véronique Pardonnnet**
 Formatrice certifiée du CNVC / cnvpardonnnet@gmail.com

Metz
formation
OUVERT À TOUS



CNV Formations 2019
Approfondir les fondamentaux

6 et 7 avril 2019

9h30 à 17h30

Résidence Pilâtre de Rozier

2 rue Georges Ducrocq - Metz (57)

www.cnv-pardonnnet.com

Transformer la culpabilité

vers une présence responsable

Comprendre et transformer les mécanismes de la culpabilité. A partir de situations vécues, expérimenter comment changer notre regard sur les actions que nous avons posées et qui ont généré de la culpabilité. Nous transformerons leur énergie destructrice en énergie constructive, en apprenant de nos expériences, plutôt que de les juger.

- Discerner les situations dans lesquelles la culpabilité advient.
- Différencier le stimulus de la cause de la culpabilité.
- Accueillir les parties en conflit: celle qui juge a posteriori et aussi celle qui a fait le choix de l'action que l'on regrette.
- Acquérir un processus de transformation de la culpabilité en une énergie au service de la vie.

Informations et inscription : **Véronique Pardonnnet**
 Formatrice certifiée du CNVC / cnvpardonnnet@gmail.com

Metz
formation
OUVERT À TOUS



CNV Formations 2019
Approfondir les fondamentaux

22 et 23 juin 2019

9h30 à 17h30

Résidence Pilâtre de Rozier

2 rue Georges Ducrocq - Metz (57)

www.cnv-pardonnnet.com

L'auto-empathie

vers une présence responsable

Pour nous permettre d'être dans la qualité de relation que nous souhaitons vivre et offrir et déployer notre capacité de choix, depuis un espace clarifié et serein.

Exercices d'écoute de Soi, Dyades, mouvements corporels pour reconnaître ce qui nous habite dans l'instant et l'accueillir avec bienveillance, goûter la beauté de nos besoins : une clef pour ouvrir le dialogue dans un mouvement qui prenne en compte l'autre autant que soi-même.

Informations et inscription : **Véronique Pardonnnet**
 Formatrice certifiée du CNVC / cnvpardonnnet@gmail.com

Metz
formation
OUVERT À TOUS

