

Communiquer autrement



Pratique de l'écoute de soi au quotidien et de la pleine conscience

Lorsque j'ai commencé à appliquer la CNV dans ma vie quotidienne, je me suis retrouvé confrontée à ma difficulté d'identifier mes besoins dans les situations de stress ou de conflit. Au bout de quelques années, j'ai découvert que c'était en forgeant que l'on devient forgeron: le meilleur moyen d'aplanir cette difficulté et d'acquérir de l'aisance était de pratiquer de façon régulière. Ma pratique de la pleine conscience m'a été d'une aide précieuse. C'est dans ce contexte que s'inscrit le présent programme.

Ce programme s'adresse-t-il à vous? C'est probable si vous souhaitez...

- > **Développer votre capacité à trouver en vous un espace de paix même lorsque vous êtes en situation de stress ou de conflit**
- > **Vous exercer à prendre conscience de votre corps, de vos sensations, de votre mental, des espaces de parole et de silence, de la valeur des moments d'action et de non-action**
- > **Développer votre capacité à vous écouter (sans confondre complaisance et bienveillance) afin de pouvoir identifier vos besoins dans le moment présent, quelles que soient les circonstances**
- > **Entrer dans une démarche expérimentale par des exercices corporels (centrage, attention à la respiration, écoute corporelle et vibratoire, mouvements, etc.)**

Les outils

La Communication NonViolente (CNV®) est un processus de communication efficace et axé sur la pratique qui permet d'acquérir et de développer une communication marquée par la clarté, l'authenticité et la cohérence, dans l'ouverture à l'autre, le respect et la compréhension de l'interlocuteur. Cette approche favorise ainsi la coopération et la résolution pacifique et durable des conflits.

La pratique de la pleine conscience est inspirée des enseignements du maître zen Thich Nhat Hahn.

Communiquer autrement



L'animatrice

Diplômée HEC de l'université de Lausanne et formatrice certifiée en Communication NonViolente du Center for NonViolent Communication à Albuquerque (Etats-Unis), Jalila est membre de l'association des formateurs CNV de Suisse romande. Depuis plus de dix ans, elle met son expérience en CNV au service des particuliers et de différentes organisations, publiques ou privées. Jalila suit et pratique l'enseignement de la pleine conscience du maître zen Thich Nhat Hahn.

Lieu

Genève | Les détails vous seront communiqués avec la confirmation de votre inscription.

Dates et horaires

Le programme vous est offert sur deux périodes et deux formules à choix:

PROGRAMME A (septembre 2017)

4 soirs et un samedi

Lundi de 19:30 à 21:30

18, 25 septembre 2017 et 2, 9 octobre 2017

Samedi 14 octobre 2017 de 9h30 à 16h00

PROGRAMME B (mars 2018)

4 soirs et un samedi

Jeudi 19:30 à 21:30

1, 8, 15, 22 mars 2018

Samedi 24 mars 2018 de 9h30 à 16h00

Prix

CHF 350.-

En cas d'inscription confirmée (cf. Modalités de paiement ci-dessous) avant le 31 juillet 2017 (programme A: 300.-) et avant le 8 janvier 2018 (programme B: 300.-)

Renseignements et inscriptions

Par email (info@communiquerautrement.com), par téléphone (+41 22 575 47 27)

Inscription au programme Pratique de l'écoute de soi au quotidien dans la pleine conscience

Prénom: _____ Nom: _____
E-mail: _____ T: _____

Je m'inscris au programme A: ☐
(septembre 2017)

Je m'inscris au programme B: ☐
(mars 2018)

Modalités de paiement, confirmation d'inscription et conditions de désistement

Votre inscription sera validée et confirmée par écrit dès réception de votre règlement, que vous voudrez bien effectuer par virement comme suit:

Bénéficiaire: Jalila Susini | Banque UBS | IBAN: CH31 0027 9279 HU136543 4 | BIC: UBSWCHZH80A
sans oublier d'indiquer la référence du programme choisi et la date de début.

Pour ceux qui désirent réserver depuis la France et afin d'éviter les frais bancaires, veuillez établir un chèque de 100 Euro au nom de Jalila Susini et de le lui envoyer au 11, chemin Petit-Montfleury 1290 Versoix, Suisse. Ce chèque sera détruit contre paiement de la totalité sur place le premier jour.

En signant et en datant ce formulaire d'inscription, j'accepte qu'il ne sera procédé à aucun remboursement en cas de désistement postérieur au début du programme.

Date: _____ Signature: _____