

# COMM-UNIS-CŒUR A CŒUR

vous propose de découvrir la



## Communication Bienveillante

Stage animé par **Brigitte Picardat**,  
sur le modèle de la CNV (Communication Non Violente) de Marshall B. Rosenberg,  
enrichi d'autres approches et outils

**Samedi 14 et dimanche 15 Mars 2015**

*Nos schémas de comportement nous entraînent parfois vers des relations disharmonieuses et/ou conflictuelles.*

*Pour transformer notre vie, en lien avec les personnes de notre entourage (famille, amis, collègues de travail, partenaires de la vie sociale,...) ; pour trouver l'équilibre, la paix et la joie, la Communication Bienveillante est un outil concret qui nous mène vers le meilleur de soi et de l'autre.*

*Cette technique en 4 étapes, mise au point par Marshall Rosenberg, nous apprend :*

- à **OBSERVER** les faits sans jugements, ni critiques...
- à se relier aux **SENTIMENTS** qui en découlent et à les exprimer de manière entendable pour l'autre.
- à découvrir les **BESOINS** qui se cachent parfois derrière les sentiments
- à formuler des **DEMANDES** avec bienveillance et ouverture à l'autre.

*Bien plus qu'un processus, c'est un chemin de liberté, de cohérence et d'authenticité qui emprunte la voix du cœur pour contribuer à créer un monde où les besoins de tous peuvent être satisfaits, dans le respect de soi et de l'autre.*

**Lieu :** Atout Piol - Cadalen (près de Gaillac)

**Horaires :** 9h à 17h30

**Tarif \*:** 140 € (hors repas et hébergement)

**Inscription :** 06.63.39.75.00. ou [com-uni-coeur@laposte.net](mailto:com-uni-coeur@laposte.net)

**Blog :** [comunicoeur.unblog.fr](http://comunicoeur.unblog.fr)

(\*) Possibilité d'échange en points J.E.U. pour 30% du coût  
Ceci est le tarif individuel, le tarif professionnel est fixé à 220€