

## **ATELIERS : LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE**

Vous souhaitez améliorer vos relations quotidiennes avec vos enfants, votre conjoint ou vos voisins ? Vous vous interrogez sur la façon d'y parvenir ? La Ville vous propose de participer à un cycle de 6 ateliers pour découvrir les principes de la Communication Non-Violente (CNV).



Un conflit est souvent dû ou amplifié par une communication non adaptée qui traduit que l'un de nos besoins essentiels est non satisfait. Lorsque l'on prend conscience de notre mode de fonctionnement et de l'impact de notre attitude sur nos relations avec autrui, il est plus facile de changer et d'apaiser les tensions. Ces ateliers animés par Samuel Turakiewicz, formateur certifié par le CNVC (Center for Nonviolent Communication), auront pour but d'aider les participants à développer une communication interpersonnelle bienveillante et au service de la relation. Ils découvriront les clés pour être davantage conscient de leur mode de fonctionnement et de leur responsabilité dans toute relation, pour accroître leur faculté à s'accueillir et à accueillir autrui, pour prendre conscience de l'impact de leur attitude dans des situations de tension, pour développer la co-responsabilité dans la gestion des relations en repérant ce qui favorise la compréhension mutuelle afin d'apaiser les tensions avec sa famille, ses collègues ou ses amis.

### Adresse

L'Agora  
36 mail Mendès France  
Vaureal  
95490

### Infos pratiques

Les participants doivent s'engager pour les six séances proposées les mardis 11 février, 4 et 18 mars, 1er et 15 avril et 20 mai de 18h à 21h à L'Agora.

### Contact

Infos et inscriptions au 01 34 24 53 54 (places limitées à 12 participants)

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS DÉBUT FÉVRIER**