

Introduction à la communication non violente : Ou comment faire preuve de bienveillance dans les relations avec les autres mais également... avec soi !

Type

- Workshop initiation
- Cycle Expertise
- Accompagnement

Description

Introduction à la Communication Non Violente... Ou comment faire preuve de bienveillance dans les relations avec les autres mais également... avec soi !

Vous souhaitez briser les schémas de pensées qui mènent à la colère, la frustration ou la culpabilité ? Prendre conscience de vos émotions, de vos besoins et les exprimer ? Tendre vers plus d'harmonie et de bienveillance dans la communication avec les autres et avec vous-même ? Alors n'attendez plus... Ce workshop de 3h00 est fait pour vous !

Caroline Potelle, coach professionnelle, propose une méthode de communication visant à améliorer la qualité de la relation au quotidien et le respect des différences mutuelles, que ce soit avec vos enfants, votre conjoint, vos amis, dans le cadre de relations professionnelles ou encore vis-à-vis de vous-même !

A qui s'adresse ce workshop ?

Aux personnes souhaitant améliorer la relation à soi et avec les autres, changer leur façon de communiquer avec les autres pour favoriser la bienveillance, changer leur discours intérieur, favoriser l'auto empathie et l'écoute empathique.

Contenu / Déroulé

- Découvrir la communication non violente (selon le processus de Marshall Rosenberg)
- L'appliquer aux autres ET à soi

Attention : Ce workshop est une initiation de 3h00 à la communication non-violente. Pour aller plus loin, un accompagnement collectif de 6 mois sera proposé par la suite.



Caroline POTELLE

Coach professionnelle certifiée

Diplômée d'une école d'ingénieur agronome, Caroline a exercé pendant neuf ans dans l'ingénierie de projets puis s'est tournée vers l'enseignement supérieur. Cette expérience lui a donné l'occasion de s'investir dans l'accompagnement individuel d'étudiants et de mettre son énergie à leur donner un maximum de chances face aux examens et pour préparer leur avenir : développement de la confiance en soi, gestion de stress, recherche de sens...

Saisissant l'opportunité de s'installer à Istanbul, elle a choisi de se former au coaching dans une école reconnue par l'Etat français pour ensuite dédier son activité à l'accompagnement de personnes vers l'atteinte de leurs objectifs, en libérant leur potentiel, de manière durable, et en leur permettant d'oser faire/être ce qui les anime profondément.

Elle propose du coaching, des ateliers et des parcours de développement personnel à ceux qui ressentent le besoin d'être accompagnés dans leur démarche de changement.

Dates :

Mardi 07/11/2017 de 09h30 à 12h30

Tarifs : 50€ pour les membres / 65 € non membres