

Atelier de pratique de Communication harmonieuse à Grenoble – 2018-2019

inspiré de la Communication Non-Violente (CNV)
selon le processus de Marshall Rosenberg

Nos intentions

Nous, Bernard et Aurore, animons des ateliers dans l'intention de :

- pratiquer la Communication non-violente
- faire goûter la Communication non-violente et proposer une expérimentation aux participants.

Activité principale : donner ou recevoir de l'empathie

Nous proposons cet atelier pour la troisième année. Il est ouvert aux personnes qui n'ont pas suivi de stage de CNV ainsi qu'aux personnes qui en ont suivi. C'est un espace d'empathie, un espace pour découvrir et pratiquer une communication harmonieuse par l'exploration de situations. En groupes de 3 à 5, un participant partage une situation qu'il vit ou a vécue récemment, et dans laquelle il aimerait agir différemment.

Chaque participant peut parler d'une situation, y compris les animateurs. Afin de prendre soin de chacun et du groupe, le participant choisira une situation pas trop douloureuse pour lui.

Cadre de la pratique

Chacun parle au « je » et se centre sur son ressenti. Chacun choisit de parler ou de rester silencieux.

Les personnes qui apportent une situation, comme celles qui les accompagnent et les écoutent, font un cadeau à tous. Accueillons-les avec bienveillance.

Nous sommes dans un espace de pratique et non de thérapie. Les personnes qui proposent une situation n'exigent ni solution, ni résultat.

Confidentialité : si je parle à l'extérieur de ce qui s'est passé dans l'atelier, je parle uniquement de ce que j'ai vécu. Je préserve l'anonymat des participants.

Organisation

Animateurs : Aurore Ferret et Bernard Biais

Dates : un mardi par mois : 25 septembre, 23 octobre, 20 novembre, 18 décembre 2018,
15 janvier, 26 février, 26 mars, 9 avril, 21 mai, 18 juin 2019

Lieu : restaurant Atypik, 10 place Edmond Arnaud, 38000 Grenoble

Déroulé de la soirée : Accueil : 19h40 à 20 h ; Atelier : 20 h à 22 h ; Clôture : 22 h - départ entre 22 h et 22h20

Engagements :

- Nous accueillons au plus 18 participants. Nous leur demandons de réserver par mail ou téléphone, au plus tard la veille de l'atelier (lundi) à 18 h.
- Chaque participant s'engage à prendre une consommation sur notre lieu d'accueil.
- Participation libre et consciente : nous animons cet atelier bénévolement. Nous proposons une participation, en fonction de vos moyens, comprise entre 2 et 10 € par soirée. Celle-ci permet de soutenir les associations *Atypik* et *Compagnie* et *CNV-RA* qui nous donnent les conditions matérielles nécessaires à l'animation de cet atelier.



Contacts

Aurore Ferret (06 27 01 09 55)
aurore_ferret@hotmail.com
et **Bernard Biais** (06 71 20 93 67)
bernard.biais@audelami.fr

Informations : <http://cnv-ra.fr/>