



Communication NonViolente (CNV)

Accueillir ses émotions, s'affirmer et rester au service de la relation

Cycle de 8 séances

Objectifs :

- Acquérir plus de clarté sur ce qui vous habite lorsque vous allez à la rencontre de l'autre
- Vous affirmer dans des situations difficiles tout en restant attentif à la relation
- Arriver à dire non sans violence et mettre des limites

Dates :

13.01 / 20.01 / 27.01 / 10.02 / 24.02 / 11.03 / 17.03 / 31.03

Animateurs :

Nicolas Bartiaux (Psychologue Clinicien et formateur en CNV)
Marc Lecomte (Assistant social formé à la CNV)



Lieu : Bertrix - Centre Culturel, place des 3 Fers

Contact : nicolasbartiaux@yahoo.fr / www.nicolasbartiaux.com

Cycle de 8 séances de groupe

À partir de vos situations, nous proposons un espace d'écoute et de paroles afin de trouver un chemin possible d'affirmation de soi et d'accueil de l'autre.

Nous verrons comment entendre ce qui est au-delà des mots, accueillir nos sentiments en lien avec nos besoins et éviter les pièges de la communication.

Nous vous demandons de vous inscrire pour l'ensemble des séances. Ces séances s'inscrivent dans un cadre de prévention générale en santé mentale et sont financièrement prises en charge par l'INAMI.

Nombre de places limitées

