

Module d'approfondissement de Communication NonViolente



« La colère, une énergie au service de la relation »

Animé par : Marie Loison marie.aerium@gmail.com 06 62 28 82 13

Lieu : 455 Cami du Mas d'Arnaud, 34560 Montbazin

Date : les 9 et 10 oct 2021 **Horaires** : 9h00 17h30 (Pause 12h30-14h00 environ)

Possibilité, si vous venez de loin, de dormir sur place (grande maison avec 5 chambres, 3 Salles de Bain et cuisine toute équipée pour cuisiner sur place) **réservation conseillée** 😊
Le tarif pour la nuitée est de 30€ . Location de draps : 25€ ou vous pouvez les apporter

Vous pourrez arriver la veille et repartir le lendemain du stage 😊 . Les repas sont à votre charge (cuisine toute équipée, vous pourrez réchauffer ou cuisiner sur place) Boulangerie et épicerie U dans le village, et un camion à pizza ; Supermarchés et restos à 10km.

Contenu du stage :

- **Exprimer pleinement sa colère: être authentique dans le respect mutuel**
- **Oser aller voir tous ses jugements sur soi et ou sur l'autre afin de les traduire en Sentiments et Besoins**
- **Apprendre à décrypter ses pensées et Approfondir l'auto-empathie**
- **Prendre appui sur ses sensations corporelles pour accompagner pleinement la colère**
- **Les différenciations-clés: stimulus/Cause/Racine**
- **Faire face à la colère de l'autre ou comment choisir la manière de la recevoir**
- **Approfondir l'auto-empathie**

Déroulement du stage : Alternance d'exercices en groupe ou à deux, de jeux de rôles, d'échanges collectifs et d'apports théoriques. Nous travaillerons sur des exemples du quotidien, de préférence sur vos propres expériences.

Inscription et règlement : Veuillez envoyer le bulletin d'inscription ci-dessous accompagné de vos arrhes de 100€

Votre inscription sera confirmée par mail à réception de vos arrhes.

Merci de remplir ces champs...

Date stage «La Colère, une énergie au service de la relation » : 9 et 10 oct 2021

Adresse du lieu de stage : 455 Cami du mas d'Arnaud 34560 Montbazin

Je suis un particulier qui paie ma formation et cette formation m'apporte un « plus » dans ma vie personnelle, dans mon activité professionnelle actuelle ou future, ou encore dans mon activité de bénévole.

Je verse des arrhes d'un montant de **100€ qui valent réservation et validation de mon inscription (Montant dû après le délai de rétractation de 10 jours prévus par la loi).**

-Par chèque à l'ordre de Marie Loison au : 8 bis impasse du pescadou 34410 Sérignan

-Par virement : MARIE HELENE LOISON **IBAN** FR76 3007 7048 1610 7655 0030 030

-Par Paypal avec l'adresse mail : **marie.aerium@gmail.com** (« entre proches », pour ne pas payer de taxes à Paypal, merci)

Je réglerai le solde quelques jours avant, ou le 1^{er} jour du stage.

- Nom, Prénoms :
- Adresse :
- Tel et Mail :

Tarif : 220€

Je loge sur place (30€/nuitée/pers) : **OUI**

NON

Annulation : Au-delà du délai de rétractation de 10 jours prévu par la loi (ou le jour du 1^{er} jour du stage si inscription dans les 10 jours précédents le stage). Si par suite de force majeure dûment reconnue (avec preuve officielle écrite), le participant est empêché d'assister au stage, tout désistement implique de s'acquitter d'une facture d'un montant de 100 euros. Celle-ci correspond aux frais administratifs et logistiques engagés. Le chèque de réservation gardé en dépôt et valant réservation est alors encaissé au titre de l'acquittement de ladite facture.

Autrement la totalité de la somme reste due

En cas d'annulation de la formation de notre fait, vos arrhes de 100€ vous seront remboursées.

Le nombre de places étant limité à 12 participants, les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée.