



Synergie Santé Association loi 1901

L'Espace ressource des Parents

Sur le chemin d'une **communication plus authentique et harmonieuse**, qui nous rassemble. Selon les enseignements de la **Communication Non Violente (CNV®)**

Avec un **accueil des enfants** à partir de 18 mois et animations.

Ateliers pratiques et interactifs, soyez acteur de votre propre évolution, animé par Alice Joseph certifié en CNV et accompagnatrice au Mieux Être.

Ateliers ouverts aux parents, futurs parents, grands parents. Maximum de participants aux ateliers : de 4 à 12 personnes. Accueil des enfants pendant les ateliers : à partir de 18 mois et activités pour les enfants selon tranche d'âge.

Cycle de 7 séances de septembre à décembre les samedis de 9h30 à 12h : 21/09, 5/10, 19/10, 9/11, 23/11, 7/12 et 21/12/2024. En collaboration avec le centre social intercommunal Briançonnais. Inscription requise pour tout le cycle.

1. Découverte des grands principes de la CNV selon Marshall Rosenberg et pratique des bases d'une communication plus consciente. Le 21/09
2. Découverte de son mode d'observation, expérimenter un regard plus apaisé, objectif et détaché. Le 5/10
3. Plongée au cœur des émotions et sentiments, nos alliés vers un chemin plus conscient et libérateur. Le 19/10
4. Reconnaissance des besoins fondamentaux humains. Se connecter à ses propres besoins et ceux des autres permet d'ouvrir un espace de compréhension profonde et authentique. Le 9/11
5. Approfondissement de la connaissance de soi à travers le corps. Un temps de reconnexion à son espace de paix intérieure.
Un essentiel sur le chemin d'une communication plus harmonieuse. Le 23/11
6. L'art de la demande sans exigences.
Tester sa capacité à recevoir ou donner un non. Le 7/12
7. Bilan d'avancée personnelle au cours des ateliers. La cohésion du groupe :
Pratique de la joie et d'une communication qui rassemble. Le 22/12

Contact/inscription : 0619159368 ou synergiesante05@gmail.com