

Communiquer autrement



Pratique de l'écoute de soi au quotidien et de la pleine conscience

Un programme sur six semaines

Lorsque j'ai commencé à appliquer la CNV dans ma vie quotidienne, je me suis retrouvé confrontée à ma difficulté d'identifier mes besoins dans les situations de stress ou de conflit. Au bout de quelques années, j'ai découvert que c'était en forgeant que l'on devient forgeron: le meilleur moyen d'aplanir cette difficulté et d'acquérir de l'aisance était de pratiquer de façon régulière. Ma pratique de la pleine conscience m'a été d'une aide précieuse. C'est dans ce contexte que s'inscrit le présent programme.

Ce programme s'adresse-t-il à vous? C'est probable si vous souhaitez...

- > **Développer votre capacité à trouver en vous un espace de paix même lorsque vous êtes en situation de stress ou de conflit**
- > **Vous exercer à prendre conscience de votre corps, de vos sensations, de votre mental, des espaces de parole et de silence, de la valeur des moments d'action et de non-action**
- > **Développer votre capacité à vous écouter (sans confondre complaisance et bienveillance) afin de pouvoir identifier vos besoins dans le moment présent, quelles que soient les circonstances**
- > **Entrer dans une démarche expérimentale par des exercices corporels (centrage, attention à la respiration, écoute corporelle et vibratoire, mouvements, etc.)**

Les outils

La Communication NonViolente (CNV®) est un processus de communication efficace et axé sur la pratique qui permet d'acquérir et de développer une communication marquée par la clarté, l'authenticité et la cohérence, dans l'ouverture à l'autre, le respect et la compréhension de l'interlocuteur. Cette approche favorise ainsi la coopération et la résolution pacifique et durable des conflits.

La pratique de la pleine conscience est inspirée des enseignements du maître zen Thich Nath Hahn.

Jalila Susini

17, avenue Théodore-Vernes | 1290 Versoix | Suisse | p. + 41 (0)79 416 26 20 | jalila.susini@bluewin.ch

www.communiqueautrement.com

Communiquer autrement



L'animatrice

Diplômée HEC de l'université de Lausanne et formatrice certifiée en Communication Non Violente du Center for Non Violent Communication à Albuquerque (Etats-Unis), Jalila est membre de l'association des formateurs CNV de Suisse romande. Depuis plus de dix ans, elle met son expérience en CNV au service des particuliers et de différentes organisations, publiques ou privées. Jalila suit et pratique l'enseignement de la pleine conscience du maître zen Tich Nath Hahn.

Lieu

Genève, Versoix | Les détails vous seront communiqués avec la confirmation de votre inscription.

Dates et horaires

Le programme vous est offert sur deux périodes à choix:

PROGRAMME A (janvier-février 2015)

Mercredi, de 19h30 à 21h30

14 janvier, 21 janvier, 28 janvier et 4 février 2015

Samedi 28 février 2015, de 9h30 à 15h00

PROGRAMME B (avril-mai 2015)

Mercredi, de 19h30 à 21h30

15 avril, 22 avril, 29 avril et 6 mai 2015

Le samedi 16 mai, de 9h30 à 15h00

Prix

CHF 450.-

En cas d'inscription confirmée (cf. Modalités de paiement ci-dessous) avant le 30 novembre 2014 (programme A) ou avant le 28 février 2015 (programme B): CHF 400.-.

Renseignements et inscriptions

Vous pouvez soit m'envoyer un email (jalila.susini@bluewin.ch), soit m'appeler au +41 (0)79 416 26 20

Inscription au programme Pratique de l'écoute de soi au quotidien dans la pleine conscience

Prénom: _____ Nom: _____

E-mail: _____ T: _____

Je m'inscris au programme A:
(janvier-février 2015)

Je m'inscris au programme B:
(avril-mai 2015)

Modalités de paiement, confirmation d'inscription et conditions de désistement

Votre inscription au programme A ou B Pratique de l'écoute de soi au quotidien dans la pleine conscience sera validée et confirmée par écrit dès réception de votre règlement, que vous voudrez bien effectuer par virement comme suit:

Bénéficiaire: Jalila Susini | Banque UBS | IBAN: CH31 0027 9279 HU136543 4 | BIC: UBSWCHZH80A
sans oublier d'indiquer la référence du programme choisi (A ou B) et la date de début.

En signant et en datant ce formulaire d'inscription, j'accepte qu'il ne sera procédé à aucun remboursement en cas de désistement postérieur au début du programme (c'est-à-dire après le 14 janvier 2015 pour le programme A, après le 15 avril pour le programme B).

Date: _____ Signature: _____