Université Populaire Vivarais Hermitage

# CNV : l'écoute de soi, l'écoute de l'autre pour mieux vivre ensemble

Mme MOUNIER Sandra (Formatrice et méiatrice en CNV)

## INFORMATIONS

*Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.*

Lieu : St JEAN-DE-MUZOLS - Espace Noël Passas

MATERIEL : Aucun

Début le lundi 04 novembre 2024

CODE ACTIVITÉ : SBD 730 C

DURÉE : 00:00

**Prix :** **6.00 €**

## DESCRIPTION

Qu'est ce que la Communication Non Violente (CNV)
C'est un art de vivre dont l'initiateur, Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie, fut élève et collaborateur de Carl Rogers. Elle nous invite à sortir des modes de communication qui nous ont été transmis, basés sur les reproches, les jugements, les culpabilisations, la dualité... et à revenir à une manière d'être, naturelle, que nous avons tous en nous, qui consiste à parler de nos ressentis, de ce qui est important pour nous (nos besoins) et à formuler des demandes claires et négociables. C'est un chemin qui nous soutient pour être pleinement auteurs et acteurs de nos vies dans la bienveillance et le respect mutuel.

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Lundi | 04-11-2024 | 02:00 | 00:00 | St JEAN-DE-MUZOLS - Espace Noël Passas, Place Droits de l'Homme - 07300 SAINT-JEAN-DE-MUZOLS |