

Se baigner à nouveau dans la source de la communication non-violente holistique

Ref. 2024-006

Dix ateliers mensuels pour prendre soin de vous & de vos relations
et soutenir votre évolution avec la CNVH

Objectifs

Approfondir

les outils
fondamentaux de la
communication non-
violente holistique
(CNVH)

Incarner

la CNVH
dans son quotidien
et poursuivre les
apprentissages
et expériences

Asseoir

un accès à une
communication
sensible, intuitive
et naturelle

Développer

Une conscience et une
bienveillance envers
ses résistances et
objections, et celles
des autres

Propositions d'explorations

L'empathie et la phase empathique

Approfondir sa pratique de l'empathie pour
l'ancrer dans son quotidien.

Découvrir une reliance au-delà des mots par la
phase empathique

La présence

à la source du processus de CNVH

Toucher une qualité d'être par l'expérience de la
Présence

L'auto-empathie et l'accompagnement auto- empathique

Goûter à l'intégration du processus de CNVH par
l'accueil de ses ressentis et le soutien de
l'accompagnement auto empathique.

Les croyances, schémas et conditionnements

Transformer nos croyances, schémas et
conditionnements en espaces d'évolution, de
liberté et de paix.

L'expression authentique, l'affirmation de soi

Parler à partir de ce qu'on a sur le cœur ou dans le
cœur ?

Choisir l'expression authentique en faveur de
l'affirmation de soi et du respect de la relation

La colère, une énergie vivante

Transformer l'énergie de la colère en ressource.

La comprendre, l'accueillir, la vivre avec authenticité
et cohérence

Le fil de l'instant

Suivre le fil du vivant.

Accueillir ce qui est à chaque instant et se laisser
guider par ce qui se présente.

Le consentement dans la relation

Dire ses limites et entendre celles de l'autre :
comment entendre le profond vivant en chacun·e ?

La médiation informelle

Saisir le bon moment pour une médiation sur le vif !

La communication naturelle

Trouver son ton juste et personnel
avec l'outil de la CNVH

Ou toute autre chose émergeant
dans l'instant...

Pour qui & prérequis

Venez comme vous êtes ! Et si possible avec quelques jours d'initiation à la CNV(H)



Formations · Séminaires · Ateliers · Conférences

Se baigner à nouveau dans la source de la communication non-violente holistique

La communication non-violente holistique

La CNVH permet de vivre dans l'instant présent en lien avec les besoins de chacun et de l'environnement. Elle ouvre à des espaces de créativité, de simplicité et de naturel.

Elle permet de se libérer de nos schémas et de nos conditionnements pour accéder à une meilleure qualité du lien et une plus grande liberté d'être.

Pédagogie

Il s'agit d'un espace de formation et pas d'un groupe de pratique uniquement.

Ces acquisitions se font de manière vivante au travers de mises en situations, d'exercices variés, d'apports théoriques, de temps de partage et d'échange qui prennent en compte les contextes de chaque personne.

L'esprit y est convivial et respectueux des limites des besoins de l'ensemble. Les échanges restent confidentiels.

Intervenante

Anne Rivalland, je suis formatrice et accompagnatrice, formée à la CNV® depuis 2006 et à la transmission de la communication non-violente holistique (CNVH) depuis 2011. J'interviens auprès des professionnel·le·s du secteur médico-social, de la santé et de l'éducation ainsi qu'auprès de structures qui soutiennent la famille et le lien parent-enfant. Je propose également des accompagnements en individuel et en médiation. J'ai une expérience de 34 ans dans la pédagogie, j'ai exercé des postes d'encadrement dans le domaine de la formation professionnelle continue dans la santé, ainsi que des postes de terrain en tant qu'aide-soignante, j'en retire une expérience riche de différents points de vues.

Réservations & Inscriptions

Les inscriptions se font « à la séance » (pas d'engagement sur l'année). Cependant, vous pouvez vous engager sur plusieurs séances si vous le souhaitez.

Votre inscription est validée par retour d'e-mail. Votre place est réservée par confiance et le règlement peut se faire sur place ou en amont par virement.

Pour vos règlements :

Par chèque(s) à RIVALLAND Anne

Par virement RIVALLAND Anne

IBAN FR76 1470 6000 6173 9691 5856 348

CODE B.I.C. AGRIFRPP847

Pour vos écrits :

RIVALLAND Anne

39 rue Frère Louis, 44200 Nantes

contact@anneirvalland.com

Vos données restent confidentielles.



Effectif : 6 à 12 participants



Durée: 3 heures > 18:30 -21:30



2024 : 27/09 - 18/10 - 15/11 - 13/12
2025 : 17/01 - 28/02 - 21/03 - 25/04 - 23/05 - 20/06



Au Jardin des Récollets, 3 rue Abbé Boutet
Ile de Nantes - Quartier Wattignies



Anne RIVALLAND

contact@annerivalland.com

06 76 63 94 86

www.anneirvalland.com



Je propose un prix ajusté pour chacun·e.
Entre 25€ et 45€ par séance.

Ce tarif comprend la location de la salle

*L'argent ne doit pas être une entrave
à répondre à cet élan.
On peut en parler ensemble.*



Anne **Rivalland**
Accompagnement
Formation sur-mesure &