

anik 



## OFFRE DE CONFÉRENCE

*La communication bienveillante*



# Plan de la conférence

## 1. L'empathie et l'auto-empathie

→ Prendre soin de soi et des autres

## 2. Les principes de base de la CNV

→ Les faits

→ Les sentiments

→ Les besoins

→ La demande

## 3. Les forces de chacun

→ Reconnaître les forces des gens qui nous entourent et les siennes

## 4. Le moment présent

→ Enlever du pouvoir à notre besoin de contrôler et de prévoir.

La conférence est interactive, car elle comporte plusieurs exercices pour mettre en pratique les notions apprises.