

anik e



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.